



# Susižalojimai dėl nukritimų 65+ m. amžiaus grupėje, Šiaulių rajone

Pasaulyje, ypač išsivysčiusiose šalyse, vyksta didžiuliai demografiniai pokyčiai, dėl kurių mažėja vaikų ir didėja vyresnio amžiaus žmonių. Lietuvoje demografiniai senėjimo rodikliai taip pat tendencingai auga. Senėjimas tampa vis aktualesne problema, nes pagyvenusių ir senyvo amžiaus žmonių populiacija vis didėja, tuo pačiu didėja įvairių ligų ir negalių dažnis. Vyresnio amžiaus žmonių sveikata priklauso nuo sveikos gyvensenos – pakankamo aktyvumo, sveikos mitybos, emocinės būsenos.

Gera pusiausvyra ir mobilumas yra pagrindinės sėkmingo kasdienio gyvenimo bei mėgstamos veiklos prielaidos. Esminis mobilumo aspektas yra gebėjimas saugiai, be griuvimų vaikščioti ir judėti, tačiau griuvimai yra dažni tarp vyresnio amžiaus žmonių ir lemia rimtus pažeidimus, savarankiškumo praradimą ir slaugą namuose.

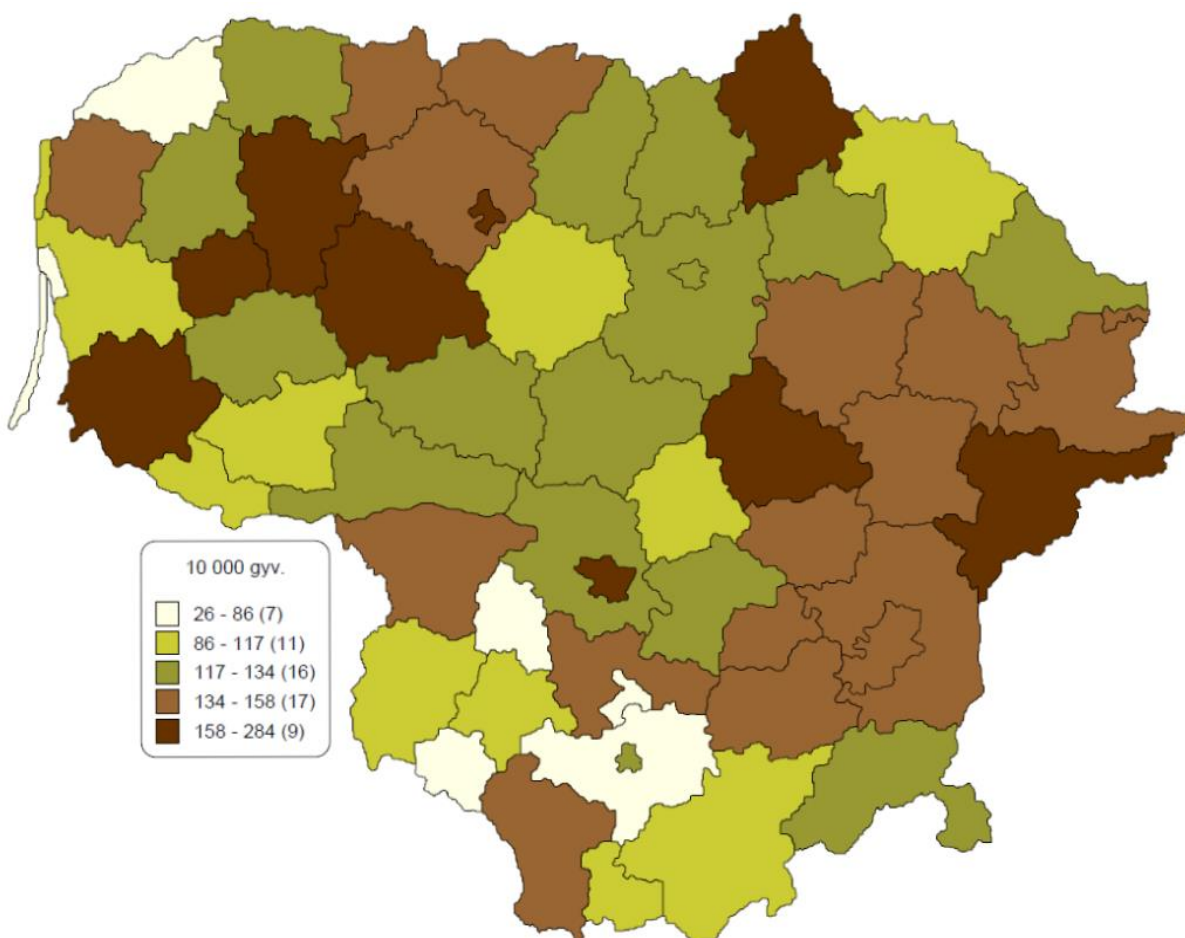
Griuvimas (angl. *fall*) – kūno padėties pakeitimas į žemesnę, dažniausiai – ant žemės ir grindų. Jis skiriasi nuo smurtinio griuvimo, sąmonės netekimo, staigios paralyžiaus pradžios. Griuvimai yra viena iš aktualiausių senyvo amžiaus žmonių problemų, nes jų pasekmės ženkliai sutrikdo žmonių sveikatą ir didina jų socialinę izoliaciją.

Fiziologiniai senėjimo pokyčiai, tokie kaip raumenų jėgos sumažėjimai, suvokimo, sąnarių judesių amplitudės sutrikimai, reakcijos laiko sulėtėjimas, pokyčiai sensorinėje sistemoje daro įtaką pusiausvyrai ir jos kontrolės sutrikimams. Skelbiama nemažai mokslinių darbų apie

griuvimo rizikos veiksnius, sukurtos metodikos griuvimų rizikai įvertinti, žinomos jų prevencijos priemonės. Jos ypatingai svarbios visuomenei dėl didelės griuvimų sukeltos žalos – ne tik fizinių, psichologinių bei socialinių pasekmių, bet ir dėl finansinių išlaidų.

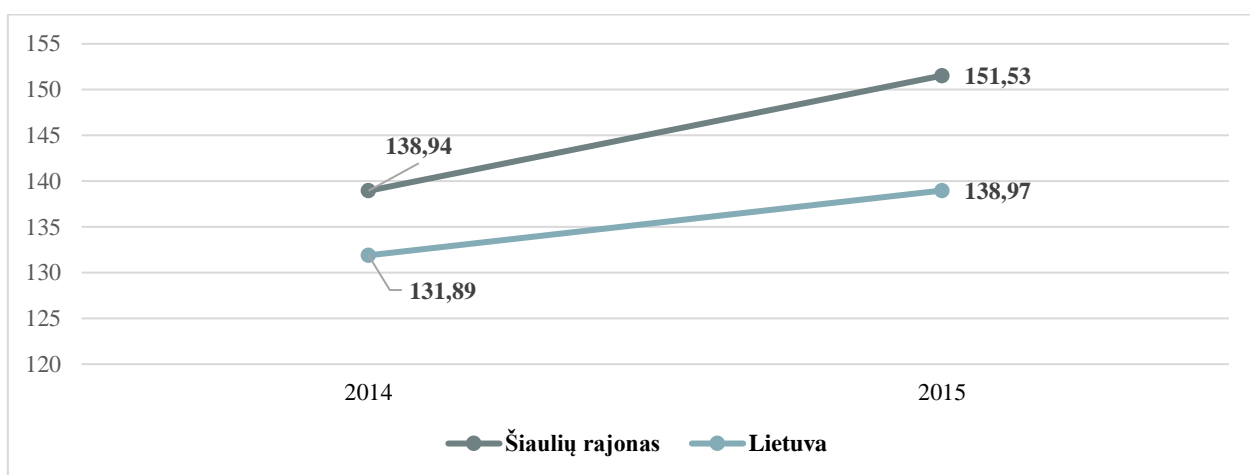
Susižalojimo dėl nukritimo atvejų skaičius (W00-W19) 65+ m. amžiaus grupėje 10 000 gyv. - tai per metus stacionarinėse sveikatos priežiūros įstaigose užregistruotų susižalojimų dėl nukritimų (TLK- 10-AM W00-W19) atvejų skaičius tarp 65 metų ir vyresnio amžiaus gyventojų, tenkantis 10 000 gyventojų.

Lietuvoje iš 10 000 vyresnio amžiaus (65+ m. amžiaus) žmonių 138 gydėsi stacionare dėl susižalojimo nukritus. Šiaulių r. savivaldybėje šis rodiklis 10 proc. didesnis už Lietuvos vidurkį (atitinkamai Lietuvoje – 138; Šiaulių r. sav. – 151 / 10000 gyventojų, 65+ ). Šiaulių r. savivaldybė patenka į dešimtą vietą Lietuvoje, pagal susižalojimų dėl nukritimo 65+ amžiaus grupėje (1 pav.).



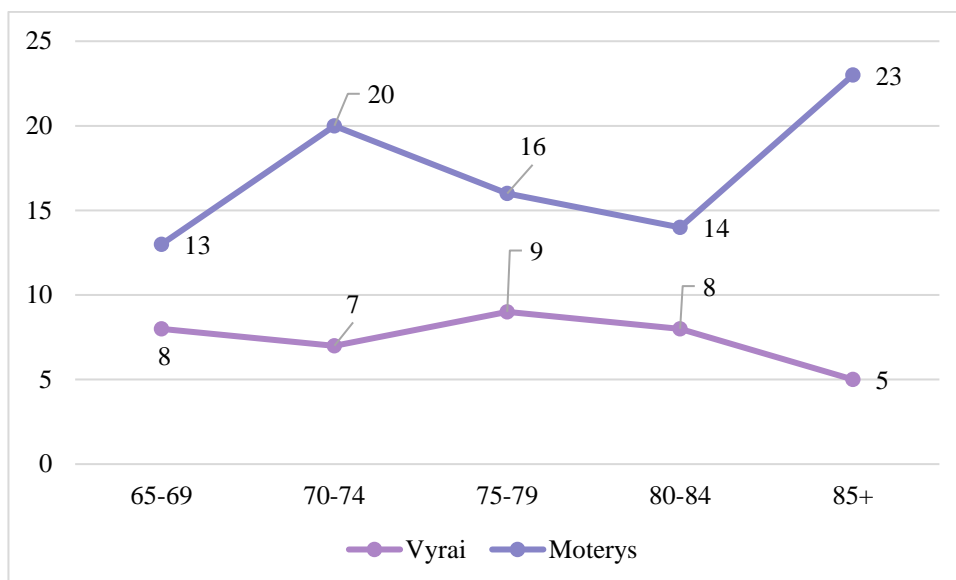
**1 pav. Susižalojimai dėl nukritimų (W00-W19) 65+ m. amžiaus grupėje 10 000 gyv., 2015 m. Šaltinis - Privalomojo sveikatos draudimo fondo informacinė sistema**

2015 m. pastebima, kad susižalojimų dėl nukritimų 65+ amžiaus grupėje Šiaulių r. savivaldybėje padaugėjo 10 proc. lyginant su 2014 m. (2014 m. – 138,94; 2015 m. – 151,53 atvejų 10000 gyventojų 65+) (7 pav.). Pagyvenę žmonės yra tarp pažeidžiamiausių visuomenės grupių, tad jų sveikatos ir saugos klausimams turi būti skiriamas padidintas dėmesys. Mokslininkų nuomone, prognozuojama, kad iki 2050-ųjų metų gimstamumas Europoje didės nežymiai, vidutinė tikėtina gyvenimo trukmė ilgės, tad senyvo amžiaus žmonių neišvengiamai daugės. Svarbu užtikrinti pagyvenusių žmonių sveikatą ir sveikesnę senatvę (2 pav.).



**2 pav. Susižalojimai dėl nukritimo atvejų 65+ m. amžiaus grupėje Šiaulių rajono savivaldybėje ir Lietuvos Respublikoje 2014, 2015 m. (10 000 gyv.) Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, Lietuvos Sveikatos rodiklių duomenų bazė**

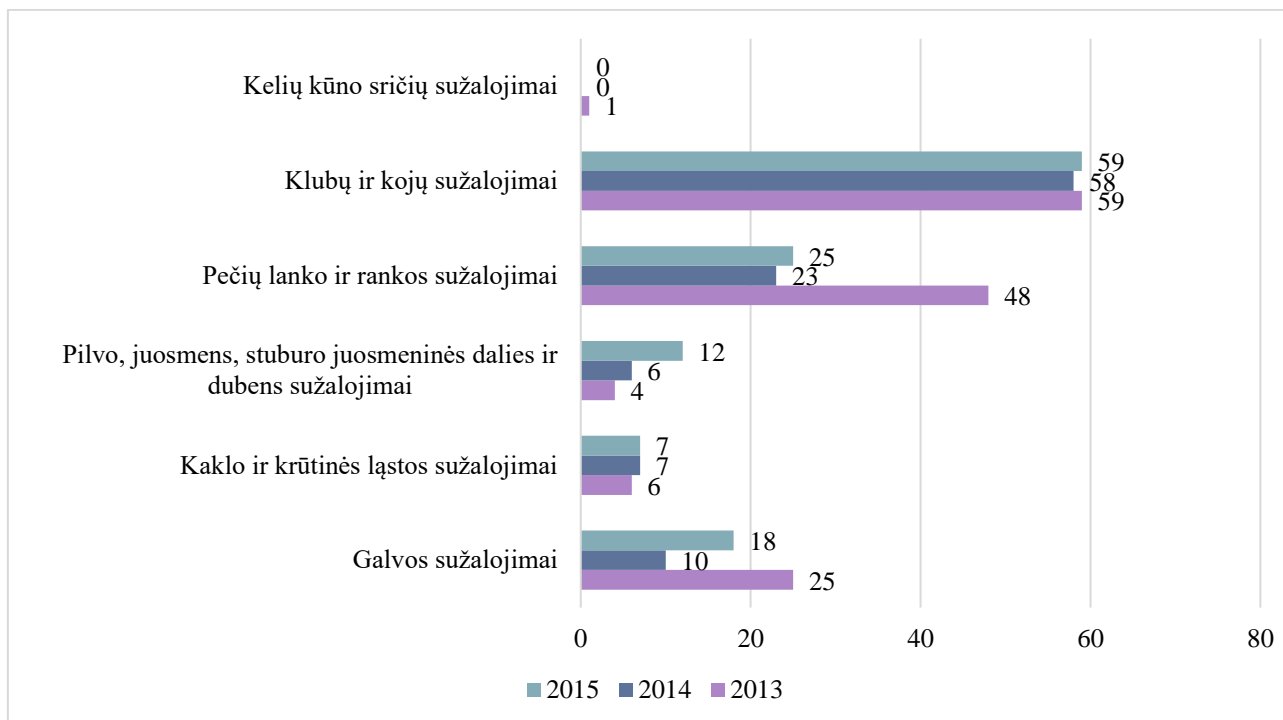
Analizuojant pagal lytį, galime pastebėti, kad Šiaulių rajone susižalojimus dėl nukritimų daug dažniau patiria moterys nei vyrai. Tai labai ryškiai pastebimai 85 + amžiaus grupėje, kurioje moterys net 4,6 karto dažniau patyrė nelaimingus atsitikimus dėl nukritimų (23 moterys, 5 vyrai). 65-69 m. amžiaus grupėje moterys ne taip ženkliai, tačiau taip pat lenkia vyrus (13 moterų, 8 vyrai ) (3 pav.).



**3 pav. Susižalojimai dėl nukritimo 65+ m. amžiaus grupėje Šiaulių rajono savivaldybėje pagal amžių ir lytį 2015 m. (abs. sk.) Šaltinis – Higienos institutas. Traumų ir nelaimingų atsitikimų stebėsenos sistemos duomenys**

Stebint 2013-2015 m. sužalojimų dinamiką, matyti, kad ir toliau Šiaulių rajone pagrindiniai sužalojimai nukritus 65+ m. amžiuje išlieka klubų ir kojų bei pečių lanko ir rankos sužalojimai. Dažniausiai patiriami klubų ir kojų sužalojimai (2013 m. – 59 sužalojimai, 2014 m. – 58, 2015 m. - 59).

Didžiausias pakilimas matomas tarp pilvo, juosmens, stuburo juosmeninės dalies ir dubens sužalojimų, nuo 2015 m. jų užregistruota dvigubai daugiau (2014 m. – 6 sužalojimai, 2015 m. - 12). Galvos sužalojimų 2014 m. buvo 15 atvejų mažiau nei 2013 m., tačiau 2015 m. šis rodiklis vėl pakilo (2013 m. – 25 sužalojimai, 2014 m. – 10, 2015 m. - 18) (4 pav.).



**4 pav. Sužalojimai patirti nukritus 65+ m. amžiuje Šiaulių rajone 2013-2015 m. (abs.sk.)** Šaltinis – Higienos institutas. Traumų ir nelaimingų atsitikimų stebėsenos sistemos duomenys

2015 m. padaugėjo mirties atvejų dėl nukritimų 65 + m. amžiaus grupėje Šiaulių rajone. Užregistruotos 3 moterys ir 2 vyrai, kurie neišgyveno nuo patirtų sužalojimų nukritus. Tai yra 4 atvejais daugiau nei 2014 m. ir 2 atvejais daugiau nei 2013 m. (1 lentelė).

**1 lentelė. Mirusių asmenų skaičius dėl nukritimo atvejų 65+ m. amžiaus grupėje, Šiaulių rajono savivaldybė, 2013-2015 m. (abs. sk.)** Šaltinis – Higienos institutas. Traumų ir nelaimingų atsitikimų stebėsenos sistemos duomenys

Metai	Moterys	Vyrai
2013	1	2
2014	1	0
2015	3	2

# REKOMENDACIJOS

## *Griuvimų profilaktikos pagrindinis tikslas yra mažinti griuvimų sukeltas pasekmes ir dažnį.*

- Reikia kryptingai tirti ir nustatyti linkusius griūti asmenis, gydyti lėtines ligas, trikdančias eiseną ir pusiausvyrą bei sukeliančias alpimą, mažinti pagyvenusio žmogaus baimę griūti.
- Svarbu pagyvenusiems žmonėms taikyti visavertę mitybą su pakankamu baltymų ir kalorijų kiekiu.
- Vyresniems asmenims reikia skirti raumenų stiprinimo ir judesių koordinacijos pratimų programą.
- Reikia, kad pagyvenę žmonės, turintys padidėjusią riziką griūti, naudotų pagalbines priemones – lazdas, vaikštynes, vežimėlius, avėtų neslystančiais padais žieminę avalynę.
- Pagal galimybes reikia įrengti apie griuvimus informuojančius ženklus ar garso priemones (skambučius, varpelius) tiems žmonėms, kurie turi padidėjusią riziką griūti ir gyvena vieni ar yra ilgalaikio gydymo slaugos įstaigose. Svarbiausią vietą šioje užduotyje turi saugios gyvenamosios aplinkos sudarymas.

### **Būtina tinkamai pritaikyti senyvo amžiaus asmenų gyvenamąją (namų) aplinką:**

- „Potencialiai pavojingose“ namų vietose (duše, vonioje ar tualete) turėtų būti įrengtos padidinto saugumo zonos su turėklais, atramomis, ranktūriais ir pan., kad esant reikalui būtų lengviau atsistoti ar prisilaikyti.
- Visos durys namuose turėtų lengvai, be didelių pastangų atsidaryti/užsidaryti ir atsirakinti/užsirakinti.
- Vonioje ir tualete ant grindų, kampe ar kurioje kitoje patogioje vietoje gali būti padėta pagalbiniė lazdelė ar ramentas, kuriais prireikus galima būtų pasinaudoti.

- Vonioje, virtuvėje ar tualete, kur grindys yra slidžios ir kartais būna drėgnos (linoleumas ar plytelės), galima pakloti specialius neslystančius plonus guminius kilimėlius.
- Prausiantis vonioje ar duše galima naudoti specialią prausimosi kėdę ar suoliuką, ant kurio patogų sėdėti ir galima atsiremti.
- Kad būtų lengviau atsistoti (pavyzdžiui, tualete), galima naudoti stabilias taburetes, kurios nesunkiai perkeliamos iš vienos vietos į kitą
- Jei namuose yra laiptai, turėtų būti įrengti bent vieneri laiptų turėklai, kurie tęstųsi nuo pirmos iki paskutinės laiptų pakopos. Pačios laiptų pakopos turi būti padarytos iš neslystančios medžiagos arba padengtos ja.
- Jei senyvas žmogus gyvena daugiabutyje, būtina patikrinti, ar laiptinės laiptai yra tvirti, lygūs, ar stiprūs ir gerai pritvirtinti turėklai.
- Pati laiptinė ir įėjimas turi būti gerai apšviesti.
- Namuose turėtų būti įrengtas pakankamas apšvietimas, nes senstant silpsta regėjimas. Galima panaudoti specialius judesio daviklius, kad šviesa įsijungtų pati artėjant prie „pavojingesnės“ ar tamsesnės vietos.
- Kilimai ir maži kilimėliai turi būti saugiai pritvirtinti (jų kraštai) klijuais, specialiomis tvirtinimo juostelėmis ar pan. Pageidautina, kad namuose visai nebūtų lengvų nepritvirtintų kilimėlių, kurie gali tapti griuvimo priežastimi.
- Namuose neturėtų būti naudojami elektros ilginimo laidai, sudarantys kliūtis vaikščioti.
- Avimi batai ir šlepetės turėtų būti patogūs, minkšti, gerai laikytis ant kojos ir, svarbiausia, su neslystančiu padu. Būtina vengti avalynės, kurią labai lengva apsiauti, bet lygiai taip pat lengva ir pamesti.
- Dažniausiai naudojami daiktai (drabužiai, indai, vaistai ir kt.) turėtų gulėti lengvai pasiekiamose vietose. Reikalui esant galima panaudoti specialius įrankius daiktams pasiekti. Senyvam ir ligotam asmeniui jokių būdu nepatartina lipti ant kėdės ar kopėčių, kad pasiektų reikiamą daiktą.