



Respublikinė Vilniaus
universitetinė ligoninė

GRIUVIMAI: kaip atsikelti arba padėti kitiems

Atmintinė pacientams ir jų artimiesiems





AR ŽINOTE, KĄ DARYTI, JEI NUGRIUVOTE ARBA ŠALIA NUGRIUVO KITAS ŽMOGUS?

Visiems žmonėms dėl vienokių ar kitokių priežasčių pasitaiko nugriūti. Su amžiumi griuvimų daugėja, didėja ir traumų tikimybė, todėl svarbu žinoti, ką daryti nugriuvus pačiam arba pamačius, kad nugriuvo kitas žmogus.

Pasiruošimas ir tinkama reakcija padeda sumažinti fizines ir psichologines pasekmes, greičiau atgauti pasitikėjimą savimi ir ilgiau išlikti savarankiškiems.

Trečdalis 65 m. ir vyresnių bei pusė 80 m. ir vyresnių

žmonių nugriūva bent kartą per metus

50 proc.

visų griuvimų įvyksta namuose (iš jų net trečdalis – keliantis iš lovos)

Iki 60 proc.

griuvimų baigiasi nelaimingai: šlaunikaulio lūžiais, viršutinių galūnių lūžiais, smegenų traumomis ar net mirtimi

<30 proc.

žmonių atgauna buvusią fizinę formą ir išlieka savarankiški

**Tinkama reakcija po
griuvimo gali lemti, ar
pasekmės bus rimtos,
ar lengvesnės.**

1. Ką daryti nugriuvus, jei **GALITE** atsikelti savarankiškai?

Pirmiausia nusiraminkite ir atgaukite kvapą. Įvertinkite, ar nesusižeidėte. Net jeigu atrodo, kad viskas gerai, neskubėkite keltis.

Įsiminkite, kokius veiksmus atlikti keliantis:

- pasiverskite ant šono, sulenkite viršuje esančią koją ir remdamiesi alkūnėmis arba rankomis į žemę pakelkite viršutinę kūno dalį;
- prisitraukite prie fotelio ar kito tvirto baldo, atsiklaupkite, abi rankas padėkite ant baldų;
- stipresnę koją statykite priekyje;
- padėkite sau rankomis ir atsistokite;
- labai atsargiai pasisukite ir atsisėskite (jei stojatės šalia kėdės, sofos ar pan.).



Svarbiausia – išlikite ramūs. Aukščiau išvardintus veiksmus verta pasipraktikuoti, kad prireikus nepsimestumėte ir būtumėte pasiruošę.

2. Ką daryti nugriuvus, jei **NEGALITE** atsikelti savarankiškai

Jei jaučiate skausmą, diskomfortą arba negalite atsikelti, stenkitės pakviesti pagalbą. Įsiminkite, kokius veiksmus atlikti.



Paprašykite padėti aplinkinių; jei esate vieni – šaukitės pagalbos.



Jei šalia turite telefoną, paskambinkite pagalbos telefonu 112 arba artimiesiems.



Jei telefono šalia nėra, bandykite nuslinkti iki telefono arba tos vietos, iš kurios būsite išgirsti.



Lazda ar kitu daiktu kelkite triukšmą, kad atkreiptumėte dėmesį.



Jei yra galimybė, pasidėkite po galva pagalvę, užsiklokite drabužiu ar antklode, kad nesusąltumėte.



Pamėginkite judinti sąnarius, kad pagerėtų kraujotaka ir nesustingtų kūnas.



Laukite pagalbos jums patogiausioje padėtyje.

3. Kaip PADĖTI nugriuvusiam žmogui?

Jei pamatėte, kad žmogus nugriuvo, nebandykite jo iš karto kelti. Pirmiausia įvertinkite būklę: ar žmogus sąmoningas, ar galėjo susižeisti, nuraminkite jį.

Jei žmogus gali atsikelti:

- šalia pastatykite kėdę, padėkite žmogui pasiversti ant šono ir sulenkti viršutinę koją, tada padėkite jam atsistėti;
- atsistokite už žmogaus, tvirtai suimkite jį per klubus ir padėkite jam atsiklaupti;
- laikydamasis už kėdės žmogus turi pastatyti stipresnę koją priekyje (jei reikia, galite padėti pastatyti koją);
- tvirtai laikydami per klubus, padėkite žmogui atsistoti, tada apsisukti ir atsistėti ant kėdės.



Jei žmogus negali atsikelti:

- kvieskite pagalbą telefonu 112 arba paprašykite padėti aplinkinių;
- padėkite žmogui rasti patogią padėtį ir apklodite drabužiu ar antklode, kad nesusušaltų;
- kartu palaukite atvykstančios pagalbos.

4. Kada kreiptis į GYDYTOJĄ?

Griuvimo nereikėtų nuvertinti, net jei atrodo, kad nieko blogo nenutiko. Pasekmės gali išryškėti vėliau, net ir praėjus kelioms dienoms po įvykio.

Į gydytoją reikėtų kreiptis, jei:

- netekote sąmonės prieš nugriūdami arba po to;
- susižalojote;
- jaučiate stiprų skausmą, jis trunka ilgai;
- svaigsta galva;
- pykina;
- jaučiate bendrą silpnumą arba nestabilumą;
- skauda galvą;
- sutriko regėjimas;
- jaučiatės mieguistas.

Kai kuriais atvejais griuvimas gali būti susijęs su vartojamais vaistais, taip pat gali būti tam tikrų ligų simptomais. Todėl apie įvykį verta pasakyti gydytojui, kad jis galėtų įvertinti jo priežastį.



5. Kaip **SUMAŽINTI** tikimybę nugriūti?

Namų aplinka

- Pašalinkite kilimus arba kilimų kraštus pritvirtinkite prie grindų;
- netieskite mažų kilimėlių prie lovos;
- visus laidus, prailgintuvus paslėpkite už baldų ar nutieskite palei grindjuostas ir pritvirtinkite;
- daiktai, kuriuos naudojate kasdien, turi gulėti lengvai pasiekiamame aukštyje, kad nereikėtų lipti ant kėdžių ar žemai lenktis;
- vonioje būtini neslystantys kilimėliai tiek pačioje vonioje/duše, tiek ant grindų;
- naudokite dušo kėdę, klozeto paaukštinimą ir kitas pagalbines priemones;
- įrenkite atramas, kurios padėtų išlaikyti pusiausvyrą;
- įrenkite gerą apšvietimą.

Avalynė

Netinkama avalynė didina griuvimo riziką, o vienas didžiausių vyresnio amžiaus žmonių „priešų“ yra įsispiriamos šlepetės. Tinkama avalynė privalo būti:

- uždara;
- koja joje neturi slidinėti – avalynė turi prilaikyti pėdą, nespausti;
- geriausia rinktis batus su lipdukais, nes raišteliai gali atsirišti ir tapti griuvimo priežastimi;
- padas turi būti su neaukštu kulnu (apie 1–2 cm), lankstus, bet neslystantis (guminis, su geru protektoriumi).



Pagalbinės priemonės

Svarbu sugriauti stigimą, kad pagalbinė judėjimo priemonė yra senatvės ir silpnumo ženklas. Priešingai – šios priemonės žmogui suteikia saugumą ir galimybę laisviau judėti. Priklausomai nuo žmogaus sveikatos būklės, galima naudoti:

- vaikščiojimo lazda, kuri suteikia papildomą atramos tašką (ji turi būti sureguliuota pagal žmogaus ūgį ir turėti nenusidėvėjusį guminį antgalį);
- vaikštytynės su ratukais arba be jų gali padėti tiems, kurių pusiausvyra sutrikusi ženkliau.

Planavimas

- Apgalvokite, ką darysite nugriuvęs, ir pasidalykite su artimaisiais ir kaimynais;
- visada su savimi turėkite mobilųjį telefoną, ypač jei griūvate dažniau;
- galite paprašyti šeimos narių, draugų ar kaimynų, kad reguliariai jums paskambintų.



6. Griuvimo pasekmės

Fiziniai padariniai

Viena dažniausių ir pavojingiausių traumų nugriuvus – šlaunikaulio kaklo lūžis, kuris dėl gresiančių komplikacijų reikalauja skubaus operacinio gydymo.

Kitos dažnos traumos: stipinkaulio lūžis, kiti galūnių lūžiai, įvairūs minkštųjų audinių sužalojimai, patempimai ir sąnarių išnirimai.

Galvos traumos gali būti „klastingos“, nes vyresniame amžiuje pasireiškia netipiškai, todėl gali būti per vėlai sureaguota, be to, kraujavimas gali būti sunkiau valdomas dėl neretai vartojamų kraują skystinančių vaistų.

Psichologiniai padariniai

Po griuvimo natūralu būti atsargesniam, tačiau baimė nugriūti dar kartą gali paskatinti riboti kasdienę veiklą. Atsiranda uždaras ratas: kuo mažiau judate, tuo labiau silpsta raumenys, o tai dar labiau didina griuvimo riziką. Be to, izoliacija ir pažeidžiamumo jausmas gali bloginti emocinę savijautą.

Kalbėjimasis apie baimę nugriūti su artimaisiais ar sveikatos priežiūros specialistais gali padėti šią baimę sumažinti. Kineziterapeutas taip pat gali pasiūlyti reabilitacijos pratimų, kurie padeda sustiprinti raumenis ir atgauti pasitikėjimą.