Ar žinote, kad

- Kiekvienais metais nugriūva
  1 iš 3
  vyresnių nei 65 m. žmonių
  1 iš 2
  vyresnių nei 80 m. žmonių.
- 80 proc. griuvimų namuose įvyksta vonios kambaryje.
- Vyresniame amžiuje nugriuvus pirmą kartą, kitų griuvimų rizika padvigubėja.
- Kas penktas griuvimas baigiasi galvos sužeidimais arba kaulų lūžiais.
- Moterys griūva dažniau nei vyrai.

Pažinkite save

AR JUMS KYLA PAVOJUS GRIŪTI

ANKSTESNI GRIUVIMAI
Ar griuvote per paskutinius 6 mėnesius?

BAIMĖ
Ar dažnai bijote, kad galite nugriūti?

VAISTŲ VARTOJIMAS
Ar vartojate raminančius, migdomuosius, šlapimą varančius vaistus? Ar vartojate daugiau nei 4 rūšių vaistus?

PUSIAUVYRA IR MOBILUMAS
Ar turite pusiausvyros problemų? Ar sunku pakilti nuo kėdės?

LIGOS
Ar esate patyręs insultą? Ar sergate Parkinsono, Alzheimerio liga, demencija? Ar jus vargina osteoporozė, artritas?

REGĖJIMO PROBLEMOS
Ar jums liejasi vaizdas? Ar sunku įvertinti atstumus? Ar turite kitų regos problemų?

Jeigu Jums tinka 2 ar daugiau požymių, patariama pasikonsultuoti su gydytoju dėl griuvimų pavojaus.

Informacija vyresnio amžiaus žmonėms

Laimingas gyvenimas be griuvimų

Galime apsisaugoti nuo griuvimų!

8 RŪPESTINGI ŽINGSNIAI

1. UŽSIIMKITE FIZINE VEIKLA

Rinkitės fizinius pratimus, kurie gerina pusiausvyrą ir koordinaciją, didina lankstumą. Pakvieskite kartu sportuoti bent vieną draugą.

2. APTARKITE SU GYDYTOJU

Paprašykite gydytojo individualiai įvertinti jūsų griuvimų riziką ir aptarkite kaip galėtumėte save apsaugoti.

3. TIKRINKITE REGĄ IR KLAUSĄ

Bent vieną kartą per metus pasitikrinkite kaip matote ir girdite, ar nereikia keisti akinių.

4. KURKITE SAUGIUS NAMUS

Didinkite namų apšvietimą. Atsisakykite kilimų ir kilimėlių, nevaikščiokite tik su kojinėmis. Pašalinkite daiktus, laidus ir kitas kliūtis praėjimuose. Įsirenkite patogius ranktūrius tualete ir vonioje. Nuolat turėkite su savimi telefoną pagalbai pakviesti.

5. NAUDOKITE PAGALBINES PRIEMONES

Vaikščiojimo lazdelės, ramentai, vaikštynės, vonios suoliukai, tualeto ir dušo kėdutės gali padėti sumažinti griuvimų riziką. Šios priemonės yra individualiai pritaikomos ir kompensuojamos valstybės.

6. SVEIKAI MAITINKITĖS

Maitinkitės pilnavertiškai, gerkite gausiai skysčių, vartokite daug kalcio turinčius maisto produktus (pienas, jogurtas, sūris, špinatai, žalios salotos). Galite papildomai vartoti vitamino D maisto papildus.

7. PERŽIŪRĖKITE APRANGĄ

Nedėvėkite ilgų drabužių. Avėkite jums tinkamo dydžio avalynę neslidžiais padais. Avalynė negali būti įspiriama.

8. NIEKUR NESKUBĖKITE

Lėtai lipkite laiptais, neskubėkite stotis nuo kėdės, lipti iš lovos. Eidami ilgesnius atstumus, nuolat stabtelėkite, pasėdėkite, pailsėkite.

Valakupių reabilitacijos centras

Informacijos rengėjas
VšĮ Valakupių reabilitacijos centras
www.reabilitacija.lt
@reabilitacija.lt

LANKSTINUKAS PARENGTAS ĮGYVENDINANT PROJEKTĄ "TRAUMŲ PREVENCIJOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS SVEIKAM SENĖJIMUI", KURIS FINANSUOJAMAS VALSTYBINIO VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMO FONDO LĖŠOMIS. PROJEKTĄ ADMINISTRUOJA LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA.

SVEIKATOS STIPRINIMO FONDAS