



Kuriame
Lietuvos ateitį

2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa

GRIUVIMAI – AKTUALI VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ PROBLEMA

Griuvimai yra labai dažna pagyvenusių žmonių negalios ir mirties priežastis. Pagyvenusių žmonių griuvimu vadinamas griuvimas iš savo aukščio dėl nesmurtinių priežasčių.

Griuvimų pasekmės ženkliai sutrikdo pagyvenusių žmonių sveikatą, didina jų socialinę izoliaciją ir pablogina gyvenimo kokybę.

Griuvimus lemia:

- **VIDINĖS PRIEŽASTYS** (pavyzdžiui, senatviniai eisenos ir pusiausvyros pakitimai, pablogėjęs regėjimas, arterinio kraujo spaudimo sumažėjimas atsistojus, tokie vartojami vaistai kaip raminamieji, migdomieji ir kt., įvairios ligos – katarakta, demencija, Parkinsono liga, osteoporozė ir kt.).
- **IŠORINĖS PRIEŽASTYS** (pavyzdžiui, stipriai blizgantys paviršiai, slidžios grindys, nepritvirtinti, suplyšę, stori kilimai, blogas apšvietimas, laiptai be turėklų, vaikščiojimas vien su kojine mis ir kt.).

Bent vieną kartą per metus griūva kas trečias vyresnis kaip 65 metų amžiaus žmogus ir tai dažnėja didėjant amžiui.

Kaip išvengti traumų?

- Vartokite daugiau liesų pieno produktų, nes juose daugiau kalcio. Kalcis stiprina kaulus.
- Pasitikrinkite vitamino D kiekį kraujyje. Vitaminas D dalyvauja kaulų ir mineralų apykaitoje. Vitaminas D kaulų lūžių riziką veikia dvejopai: sumažina griuvimų riziką ir didina kaulų mineralų tankį.
- Naudokitės pagalbinėmis priemonėmis, kurios padeda išlaikyti pusiausvyrą (vaikštytės, lazdelės).
- Pasistenkite, kad namų aplinka nekeltų pavojaus.
- Lipdami laiptais ar eidami lauke, ypač tamsiu paros metu, neskubėkite.

MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 46) 31 19 71

El. p. visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8:00–17:00 val.

V 8:00–15:45 val.

Pietūs 12:00–12:45 val.

Informacija parengta remiantis Sveikatos
mokymo ir ligų prevencijos centro medžiaga.

Daugiau informacijos apie griuvimus internetinėje svetainėje

www.sveikatosbiuras.lt

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras, įgyvendindamas projektą „Klaipėdos miesto tikslinių gyventojų grupių sveikos gyvensenos skatinimas“, organizuoja paskaitų ir mankštų ciklus, skirtus griuvimų prevencijai, ir kviečia dalyvauti 55 m. ir vyresnius asmenis šiose veiklose.

Daugiau informacijos mob. tel. 8 640 93 340 arba
el. p. iveta@sveikatosbiuras.lt.