

დაგეხმარებათ იმის გარკვევაში, არის თუ არა რაიმე ძირეული ჯანმრთელობის პრობლემა, რომელიც ზრდის დაცემის რისკს და საჭიროებს მკურნალობას.

დასკვნა

დაცემის პრევენცია უფროს ასაკში მოითხოვს სახლის უსაფრთხოების გაუმჯობესებას, ბალანსის ვარჯიშებს და დახმარების საშუალებების სწორად გამოყენებას. მხედველობის და სმენის რეგულარული შემოწმება და მედიკამენტების გადახედვა დაგეხმარებათ დაცემის რისკის შემცირებაში. თუ გაქვთ რაიმე შეკითხვა ან გჭირდებათ დამატებითი ინფორმაცია დაცემის პრევენციის შესახებ, მიმართეთ თქვენს ექიმს.



დაცემის პრევენცია უფროს ასაკში (გერიატრიული მოვლა)

საინფორმაციო ბუკლეტი



დაცემის პრევენცია უფროს ასაკში -საინფორმაციო ბუკლეტი (გერიატრიული მოვლა)

დაცემა არის დაზიანების ერთ-ერთი წამყვანი მიზეზი უფროს ასაკში, თუმცა ბევრი შემთხვევის თავიდან აცილება შესაძლებელია. მყარად დგომამ, სხეულის ბალანსის შენარჩუნებამ და სახლის უსაფრთხოების გაუმჯობესებამ შეიძლება მნიშვნელოვნად შეამციროს დაცემის რისკი. ეს ბუკლეტი მოგანვდით ინფორმაციას, თუ როგორ უნდა გააძლიეროთ თქვენი უსაფრთხოება სახლში და თავიდან აიცილოთ დაზიანებები დაცემისგან.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "დაცემის პრევენცია უფროს ასაკში (გერიატრიული მოვლა)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-108)



დაცემის პრევენციის ძირითადი ასპექტები

სახლის უსაფრთხოება

სახლის მონყობის გაუმჯობესება: სახლის უსაფრთხოება არის ერთ-ერთი პირველი ნაბიჯი დაცემის პრევენციისთვის. დარწმუნდით, რომ სახლის იატაკი არის სუფთა და თავისუფალი, მოაშორეთ დაბრკოლებები და უზრუნველყავით კარგი განათება. ხალიჩები უნდა იყოს დამაგრებული, ხოლო კიბეები – კარგად განათებული და ხელის საყრდენებით აღჭურვილი.

ბალანსის ვარჯიშები

სხეულის ბალანსი: ბალანსისა და კოორდინაციის გაუმჯობესება არის მნიშვნელოვანი ნაბიჯი დაცემის პრევენციისთვის. იოგა ეხმარება სხეულის მოქნილობის და ბალანსის გაუმჯობესებას, რაც ამცირებს დაცემის რისკს. ასევე რეკომენდირებულია კუნთების გამაგრებისთვის რეგულარული ფიზიკური ვარჯიშები.

დახმარების საშუალებების გამოყენება

საყრდენები და ჯოხები: თუ გიჭირთ მყარად დგომა ან სიარული, გამოიყენეთ დამხმარე საშუალებები, როგორცაა ჯოხები, ხელჯოხები ან დამხმარე ჩარჩოები (ვოლკერები). ეს საშუალებები ეხმარება მოძრაობის დაცულობის გაძლიერებას და ბალანსის შენარჩუნებას.

მედიკამენტების, მხედველობის და სმენის შემოწმება

მედიკამენტების გადახედვა

ზემოქმედება ბალანსზე: ზოგიერთმა მედიკამენტმა შეიძლება ზეგავლენა იქონიოს ბალანსზე ან გამოიწვიოს თავბრუსხვევა. ექიმთან რეგულარული კონსულტაციები და მედიკამენტების გადახედვა დაგეხმარებათ მათი გვერდითი ეფექტების უკეთეს მართვაში და დაცემის რისკის შემცირებაში.

მხედველობის და სმენის შემოწმება

რეგულარული გამოკვლევები: მხედველობის და სმენის რეგულარული შემოწმება მნიშვნელოვანია. მხედველობის ან სმენის პრობლემები შეიძლება გამოიწვიოს დაუდევარმა მოძრაობებმა ან გადაადგილების არასწორად შეფასებამ, რაც ზრდის დაცემის რისკს.



როგორ უნდა გავაუმჯობესოთ დაცულობა ყოველდღიურად?

დაცვა ყოველდღიურ ცხოვრებაში

სწორი ჩვევები: მოერიდეთ სწრაფ მოძრაობებს და ყოველთვის იყავით ფხიზლად სიარულის დროს. დარწმუნდით, რომ საკმარისად ისვენებთ და არ ხართ გადაღლილი, რადგან გადაღლილობა ზრდის დაუდევრობის რისკს.

ფეხსაცმლის სწორად შერჩევა

მყარად დგომა: ატარეთ კომფორტული და მდგრადი ფეხსაცმელი, რომელიც უზრუნველყოფს მყარად დგომას. ეს დაგეხმარებათ დაცემის თავიდან აცილებაში.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

დაცემის შემდეგი რეაგირება

სამედიცინო დახმარება: თუ მაინც დაეცემით, დაუყოვნებლივ მიმართეთ ექიმს, რათა შეამოწმონ შესაძლო დაზიანებები და შემოგთავაზონ დამატებითი უსაფრთხოების ზომები.

სამედიცინო შეფასება

დაცემის მიზეზები: ექიმთან რეგულარული შემოწმებები და რჩევები