



**Kā palīdzēt sev -
psihosociālais atbalsts un pirmā
palīdzība personām, kas nespēj
sevi aprūpēt mājas apstākļos.**

Psihosociālais atbalsts

- Sociālā izolācija -
- Ilga uzturēšanās mājās, komunikācijas trūkums ar ģimeni un draugiem, apzināta atteikšanās no jebkādām mijiedarbības iespējām ar citiem cilvēkiem.
- Iemesli –
 - Zemi ienākumi
 - Bezdarbs
 - Saziņas trūkums ar tuviniekiem
 - Zems izglītības līmenis
 - Aprūpes nepieciešamība
 - Demence
 - Invaliditāte
 - Dzīve laukos un sabiedriskā transporta trūkums
- Īpaši izteikts – pēc 80 gadu vecuma

Psihosociālais atbalsts

- Atrodoties sociālajā izolācijā, cilvēks izjūt -
- skumjas,
- trauksmi,
- bailes,
- vientulību,
- zaudējam uzticību sev.

Psihosociālais atbalsts

- Cilvēki var pagarināt savu dzīvi, iesaistoties kopīgās aktivitātēs ar citiem un veicot vienkāršas darbības, kas viņus interesē.
- Viņi, piemēram, var kopā doties uz baznīcu, kinoteātri, nodarboties ar dārza darbiem, spēlēt kārtis vai galda spēles.

Pirmā palīdzība

- ***Sadzīves negadījums:***
- netīšas (nejaušas) traumas gadījums, kas neattiecas uz autoavārijām vai rūpnieciskajām avārijām
- ***Profilakse:*** principi vai pasākumi, kuru mērķis ir novērst negadījumus vai samazināt to sekas.
- **Piemērs:** drošības vārtu uzstādīšana, lai novērstu bērnu piekļuvi kāpnēm un tādējādi novērstu kritiena risku.
- Krītot no velosipēda, ķivere amortizē trieciena spēku pret galvu un samazina galvas traumu risku.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

Veselība			
Jautājumi	Iespējamie negadījuma cēloņi	Iespējamais risks	Ieteicamais profilaktiskais pasākums
- Vai pēdējā gada laikā esat pārbaudījis dzirdi un redzi pie ārsta?		Slikta dzirde vai redze: - neesamība, trūkums va sliktā komunikācija ar citiem. Pārpratuma risks. Ilgttermiņā tas var novest pie izolācijas. Neesoša, nepietiekama un izkropļota uztvere par notiekošo apkārt (spēja sadzirdēt tuvojošas automašīnas vai velosipēda skaņas).	Dzirdes pārbaude: - pielāgots dzirdes aparāts Redzes pārbaude: - brilles.
- Vai pēdējo mēnešu laikā esat piedzīvojis krasu svara zudumu, kas nav saistīts ar uzturu?	Slimība var izpausties ar garšas un ēstgribas zudumu	Vājums, slikta pašsajūta	Ārsta apskate.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

- Vai jūs regulāri vingrojat?		Muskuļu vājums un stīvums, svara pieaugums, aktivitātes samazināšanās, izolācija	Pastaiga 30 min. dienā, spēlēšanās ar mazbērniem, pastaiga ar suni, mājas vai dārza darbi, iepirkšanās.
- Vai jums dažreiz ir vājums vai reibonis?	Agrīnie jebkuras slimības simptomi	Simptomu saasināšanās; tas var izraisīt sāpīgas zudumu vai sirdsdarbības traucējumus	Ārsta konsultācija.
- Vai jums ir miega traucējumi?	Jebkuras slimības, trauksmes vai depresijas agrīnie simptomi	Pamošanās naktī; nogurums; krišanas risks pārvietojoties tumsā, lai ielietu glāzi ūdens vai dotos uz tualeti;	Ārsta konsultācija.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

- Vai jūs saņemat kādu medicīnisko aprūpi?		Apjukums ar medikamentiem, kas var izraisīt blakusparādību risku (reibonis, savārgums utt.)	Lietojamo medikamentu un procedūru saraksta sastādīšana; medikamentu uzglabāšana speciālā kastē.
- Vai jūs dzīvojat viens (viena)?			Būt reģistrētam brīvprātīgās organizācijas uzskaitē, attālinātās novērošanas sistēmas uzstādīšana.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

Ārpus mājas			
Jautājumi	Iespējamie negadījuma cēloņi	Iespējamais risks	Ieteicamais profilaktiskais pasākums
- Vai jūs varat viegli netraucēti iekļūt pagrabā? Vai jūsu ceļā ir šķēršļi?		Kritiens	Gaismu var ieslēgt ar slēdzi, kas atrodas netālu no kāpnēm augšā vai apakšā. Izturīgas margas no augšas līdz apakšai. Neslidošs pārklājums uz pakāpieniem. Lielu priekšmetu uzglabāšana īpašā vietā.
- Vai jūsu dārzā ir vītenaugi, šļūtenes vai citi priekšmeti (dārza instrumenti, rotaļlietas utt.), kas varētu bloķēt ceļu?		Kritiens	Ravēšana, dārza uzkopšana

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

- Vai jūsu kāpnēm ir roku balsts?		Kritiens	Kad jums ir nepieciešams veikt kādu darbu, izmantojot kāpnes, nekautrējieties lūgt kādam citam, lai tas paveiktu darbu jūsu vietā vai stāvētu jums blakus, kamēr jūs stāvat uz kāpnēm.
- Vai uz terases vai citur slīd flīzes?	Mitrums, sūnas, slidena virsma	Kritiens	Zāles un sūnu noņemšana, grants celiņi..
- Vai ir stabils jūsu grils?		Apdegums	Grila uzstādīšana uz stabilas virsmas.
- Vai, strādājot dārzā vai veicot kādu darbu ārpus mājas, nēsājat līdzī mobilo vai bezvadu tālruni?		Nespēja ar kādu sazināties negadījuma vai slimības gadījumā	Mobilā vai bezvadu tālruņa lietošana, kas nodrošina saziņu ārpus mājas.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

Viesistaba (guļamistaba)			
Jautājumi	Iespējamie negadījuma cēloņi	Iespējamais risks	Ieteicamais profilaktiskais pasākums
- Vai jums ir jāstāv uz krēsla, taburetes utt., lai sasniegtu priekšmetus ikdienas lietošanai (virtuves piederumus, traukus, dokumentus)?		Kritiens	Glabāriet ikdienas priekšmetus sasniedzamā attālumā; novietojiet lielus priekšmetus bufetes apakšējās daļās vai uz darba virsmas. Palūdziet kādam palīdzēt tādos darbos kā logu mazgāšana.
- Vai gaitenī ir kādi lieli priekšmeti (sadzīves tehnika, augi vai mēbeles), kas aizsprosto eju?		Kritiens	Atbrīvojiet eju no šķēršļiem; mēbelēm un citiem priekšmetiem jābūt apgaismotiem (netiešais apgaismojums augiem vai lampas uz mēbelēm); novietojiet pārnēsājamas elektroierīces (piemēram, sildītāju) pie sienas.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

- Vai jūs izmantojat pretslīdes apakšklājus vai apakšklājus paklājiem (ieejas paklāji, lieli paklāji, gultas paklāji utt.)?		Kritiens	Pārklājiet visus paklājus savās mājās ar pretslīdes paklājiņiem
- Vai jums ir pagarinātāji, kas atrodas uz grīdas?	Slikti novietotas sienas kontaktligzdas, papildus elektroierīču izmantošana	Kritiens	Izvelciet vadus no pagarinātājiem gar sienu; apvienojiet visus vadus vienā vadu kanālā; uzstādiet papildu kontaktligzdas
- Vai sienas kontaktligzdas un slēdži ir pareizi uzstādīti?	Vecā māja, elektroiekārtu renovācija	Elektrošoks	Sazinieties ar speciālistiem, kuri veiks elektroiekārtu modernizāciju atbilstoši drošības prasībām.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

- Vai pēdējā gada laikā esat pārbaudījis sildītāju stāvokli?		Saindēšanās ar oglekļa monoksīdu	Ikgadējā aprīkojuma pārbaude, ko veic speciālisti.
- Vai, gulot gultā, varat viegli aizsniegt savu tālruni?		Nespēja ar kādu sazināties negadījuma vai slimības gadījumā.	Iegādājieties tālruņus ar vairākiem stereo austiņu komplektiem.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

Virtuve			
Jautājumi	Iespējamie negadījuma cēloņi	Iespējamais risks	Ieteicamais profilaktiskais pasākums
- Vai jūsu virtuves grīda ir slidena? Kāpēc? (slidena grīdas seguma vai netīrumu un tauku dēļ?)		Kritiens, apdegums	Uzlieciet uz virtuves grīdas neslidošu, pielīmējamu paklājiņu vai pretslīdes apakšklājus. Nomainiet tauku noņemšanas līdzekli.
- Vai indīgās vielas jūsu virtuvē ir kaut kādā veidā marķētas? Vai tās ir tālu no vietas kur tiek uzglabāta pārtika?	Ķīmisko vielu, mājās gatavotu maisījumu (mēslošanas līdzekļu u.c.) konteineru atkārtota izmantošana	Saindēšanās	Neglabājiet indīgas vielas atkārtoti lietojamos traukos (pudelēs u.c.) bez SKAIDRA satura marķējuma.
- Vai esat kādreiz aizmirsis izslēgt gāzes plīti?		Nosmakšana	Pielīmējiet pie sienas zīmīti, ar atgādinājumu, ka ir jāizslēdz plīts. Pirms gulētiešanas vai izešanas no mājas pārliecinieties, ka viss ir izslēgts.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

-Vai jūs zināt, ko nozīmē simboli uz tīrīšanas līdzekļu iepakojumiem un pudelēm?		Saindēšanās	Izveidojiet simbolu sarakstu un to atšifrējumus un novietojiet redzamā vietā.
- Vai jūsu plīts ir aprīkota ar gāzes noplūdes detektoru?		Gāzes noplūde, nosmakšana	Kalendārā atzīmējiet pēdējās šļūtenes maiņas datumu, nākamās dokumentu pārbaudes un aprīkojuma pārbaudes datumu.
- Vai esat pārbaudījis sava elektriskā ūdens sildītāja stāvokli pēdējā gada laikā?			Sazinieties ar specializētu servisu, lai pārbaudītu elektriskos ūdens sildītājus.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

Vannas istaba (tualete)			
Jautājumi	Iespējamie negadījuma cēloņi	Iespējamais risks	Ieteicamais profilaktiskais pasākums
- Vai jums vannā vai dušā ir neslīdošs paklājiņš?		Kritiens	Neslīdošs paklājiņš vai disks, speciālas margas, paklājiņš ar pretslīdes pamatni pie izejas no vannas istabas.
- Vai šajā telpā izmantojat elektroierīces?		Elektrošoks	Pārliedzinieties, vai elektrības kontaktligzdas atrodas pietiekami tālu no ūdens avota. Ielieciet vannas istabā paklāju, uz kura varat stāvēt ar slapjām kājām.
- Vai jums ir naktslampiņa?		Kritiens naktī staigājot pa istabu	Apgaismota eja (ejot garām, iedegas gaisma). Turiet uz naktskapīša lukturīti, lai varētu apgaismot telpas tumšās zonas starp slēdžiem.

Mans profilaktiskais apstākļu novērtējums

- Vai ūdens sildīšanas sistēma regulē ūdens temperatūru, lai novērstu apdegumus no verdoša ūdens?		Apdegums	Izsauciet speciālistu ūdens temperatūras kontrolei.
- Vai jums ir vannas paklājiņš, uz kura varat stāvēt ar slapjām kājām.		Kritiens	Paklājiņa ar neslīdošu pamatni izmantošana
- Vai telpa ir aprīkota ar speciālām margām vai turētājiem?		Kritiens	Uzstādiet margas vai turētājus
- Vai pēdējā gada laikā esat pārbaudījis ventilācijas sistēmas stāvokli?		Mitrums, pelējums, slikts gaiss var kaitēt jūsu veselībai (īpaši, ja jums ir elpošanas problēmas)	Ikgadēja iekārtu pārbaude, ko veic speciālisti.

Pirmā palīdzība

- **Ar medikamentu lietošanu saistītais risks. Saindēšanās ar zālēm.**
- Ja cilvēks neievēro ārsta norādījumus, var rasties saindēšanās ar zālēm vai intoksikācija. Šāda ārsta norādījumu neievērošana var būt apzināta vai nejauša. Visbiežāk notiek sekojošais:
 - Pārmērīga zāļu lietošana (pārdozēšana);
 - Svešu zāļu (vīra vai sievas medikamentu) lietošana savu vietā;
 - Nejauša zāļu sajaukšana ar traucējošām vielām (piemēram, alkoholu);
 - Zāļu lietošanas instrukciju neievērošana.

Pirmā palīdzība

- **Padomi, kā rīkoties ar zālēm**
- **Ievērojiet pievienotajā lietošanas instrukcijā sniegtos norādījumus.**
- **Neizņemiet zāles no oriģinālā iepakojuma.**
- **Uzglabājiēt zāles drošā un bērniem nepieejamā vietā.**
- **Sagatavojiet speciālu kasti zālēm, kurā jūs varat uzglabāt zāles to oriģinālajā iepakojumā, lai būtu redzams nosaukums.**
- **Regulāri pārbaudiet zāļu glabāšanas termiņu, īpaši tās, kuras reti izmantojiet.**
- **Atgrieziet aptiekā zāles, kurām beidzies derīguma termiņš, vai daļēji izlietotus zāļu iepakojumus.**

Pirmā palīdzība

- **Ko nedrīkst darīt:**
 - - Neatstājiēt medikamentus dažādās mājas vietās.
 - - Nelieciēt zāles šķīvī vai glāzē iepriekš vēlākai lietošanai.
 - - Neglabājiēt pārāk daudz medikamentu.
 - - Nemainiēt recepti. Ja Jūs ārstē vairāki ārsti, informējiēt viņus par to, kādas zāles Jūs lietojāt.

Pirmā palīdzība

- **Brūces**
- Pazīmes: sāpes, redzami ādas bojājumi, plaisas.
- **Jūsu darbība:**
- Nelielu brūču gadījumā noskalojiet ar aukstu, tīru ūdeni.
- Uzklājiet tīru pārsēju.
- Veiciet pasākumus asiņošanas apturēšanai.
- Ja brūcē ir svešķermenis, neizņemiet to no brūces. Mēģiniet to nostiprināt tā, lai tas būtu nekustīgs.
- **Jūsu darbība:**
- Ja svešķermenis ir mazs, tad pārsēju biezumam jābūt tādā, lai svešķermenis nepaceltos virs tā.
- Pārklājiet svešķermeni ar vienu vai diviem lielapjoma pārsējiem.
- Uzmanīgi nostipriniet lielapjoma pārsēju ap svešķermeni (svarīgi, lai tas nebūtu pārāk cieši).
- **Meklējiet speciālistu palīdzību, ja:**
- jūs nevarat apturēt asiņošanu vai pienācīgi notīrīt brūci;
- nobrāzuma izmērs ir lielāks par pusi no cietušā plaukstas;
- ir redzami kauli, muskuļi vai citi audi zem ādas;
- sejas, acu vai dzimumorgānu bojājumi;
- brūce radusies cilvēka vai dzīvnieka koduma rezultātā.

Pirmā palīdzība

- **Apdegumi - termiskie, ķīmiskie, elektriskie, saules.**
- **Visu veidu termiskiem apdegumiem palīdzība būs vienāda.**
 - **Ātri atdzesējiet apdegušo vietu ar aukstu (ne ledainu) vai remdenu ūdeni.**
 - **Novelciet apģērbu un rotaslietas, ja tie nav pielipuši pie ādas.**
 - **Uzklājiet mitru pārsēju.**
 - **Ja ir tulznas, nepārduriet tās.**
 - **Pēc pirmās palīdzības sniegšanas meklējiet speciālistu palīdzību, ja:**
- **esat vecāks par 60 gadiem;**
- **apdegumi skāruši seju, ausis, rokas, pēdas, locītavas;**
- **apdeguma rezultātā (piemēram, dūmu vai karstu gāzu ieelpošanas rezultātā) ir bojāti elpceļi;**
- **apdegumi skāruši vairāk nekā 10% ķermeņa ādas.**

Pirmā palīdzība

- **Ķīmiskie apdegumi.**
- Ja apdegumu izraisa **sausā ķīmiskā viela**:
 - – nokratīt sauso vielu;
 - – sniegt sev pirmo palīdzību, tāpat kā ar termisko apdegumu.
- **Šķidrā ķīmiskā viela**:
 - – noskalot ar lielu daudzumu tekoša ūdens;
- Ja ķīmiskā viela **nokļūst acī**, izskalojiet aci ar lielu daudzumu tekoša ūdens.
- **Elektriskie apdegumi.**
- Pirmā palīdzība: Palūdziet kādam izsaukt ātro palīdzību vai darīt to pats.
 - – atdzesējiet apdeguma vietu zem tekoša ūdens;
 - – novērojiet savu stāvokli.

Pirmā palīdzība

- **Apsaldējumi.**
- Apsaldējumi ir ķermeņa audu bojājumi aukstuma darbības rezultātā.
- Pazīmes:
 - tirpšanas un knibināšanas sajūta apsaldējumu vietās;
 - jūtīguma zudums;
 - ādas bālums;
 - tulznas (blisteri) (parasti parādās tikai pēc sasilšanas, iespējams, pēc 6-12 stundām)
- **Jūsu darbības:**
 - Pārvietojieties uz siltu vietu.
 - Pārklājiet apsaldējuma vietu ar sausu pārsēju.
 - Telpā lēnam sasildieties.
 - Dzeriet daudz silta ūdens, tējas.
 - Ja tiek bojātas rokas vai kājas, starp pirkstiem novietojiet mīkstu drānu vai marli.
 - Neberziet apsaldējuma vietu!

Kritienu novēršana (kinestētikas elementu izmantošana)

- Kinestētika - zinātne (prasme) par kustību uztveri un cilvēku ar invaliditāti aprūpi. Ļauj cilvēkam iemācīties kontrolēt savu ķermeni, kustības, kas labvēlīgi ietekmē personības attīstību kopumā, tas arī palīdz cilvēkiem saglabāt mobilitāti un patstāvību vecumdienās.

Kritienu novēršana (kinestētikas elementu izmantošana)

- **Kinestētikas tehnika:**

- *attīstīt un uzlabot (pilnveidot) slima cilvēka kustību spējas;*
- *atveseļoties cilvēkam slimības laikā vai pēc tās;*
- *paaugstināt cilvēka spēju dzīvot patstāvīgi;*
- *saglabāt aprūpētāja veselību.*

Kritienu novēršana (kinestētikas elementu izmantošana)

- Atbildiet uz šādiem jautājumiem:
- Vai jūs varat noturēt savu svaru uz vienas vai tikai divām kājām?
- Vai jūsu viena puse ir stiprāka par otru?
- Vai jums ir līdzsvara izjūta?
- Cik labi jūs redzat un uztverat apkārtējo vidi?
- Vai jums ir bail pārvietoties?
- Vai jūsu kustības ir iepriekš prognozējamas (paredzamas)?

Kritienu novēršana (kinestētikas elementu izmantošana)

- **Lai novērtētu apkārtējo vidi, uzdodiet šādus jautājumus par telpu un aprīkojumu:**
- Cik daudz vietas jums ir nepieciešams, lai pārvietotos?
- Ar kādiem šķēršļiem jūs varat saskarties, veicot procedūru?
- Cik augsta ir gulta?

Kritienu novēršana (kinestētiskas elementu izmantošana)

- "Triks" ar trešo krēslu.

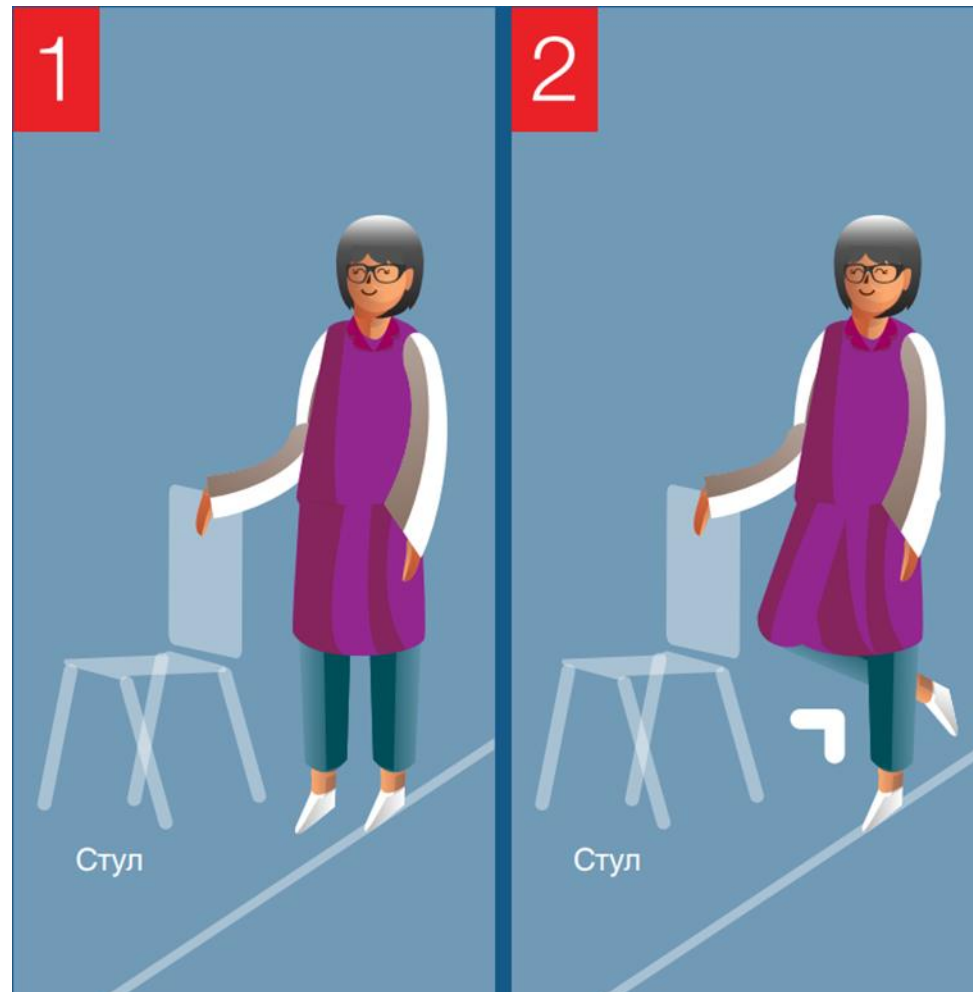


Kritienu novēršana (kinestētikas elementu izmantošana)

- Kritiena riska faktori
- Bioloģiskie riska faktori
- Muskuļu vājums un līdzsvara problēmas
- Medikamentu blakusparādības un/vai to savstarpēja mijiedarbība
- Hroniskas slimības
- Redzes asuma samazināšanās vai zudums
- Jūtīguma kājās zudums
- Uzvedības riska faktori
- Zema fiziskā aktivitāte
- Riskanta uzvedība, piemēram, krēsla izmantošana kāpņu vietā, lai sasniegtu priekšmetus, kas pārsniedz cilvēka augumu
- Alkohola lietošana
- Apkārtējās vides riska faktori
- Nekārtība telpās
- Slikts apgaismojums
- Kāpņu margu trūkums
- Satveršanas stieņu trūkums vannā vai dušā un ārpus tās

LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Vingrinājums "Gārnis"



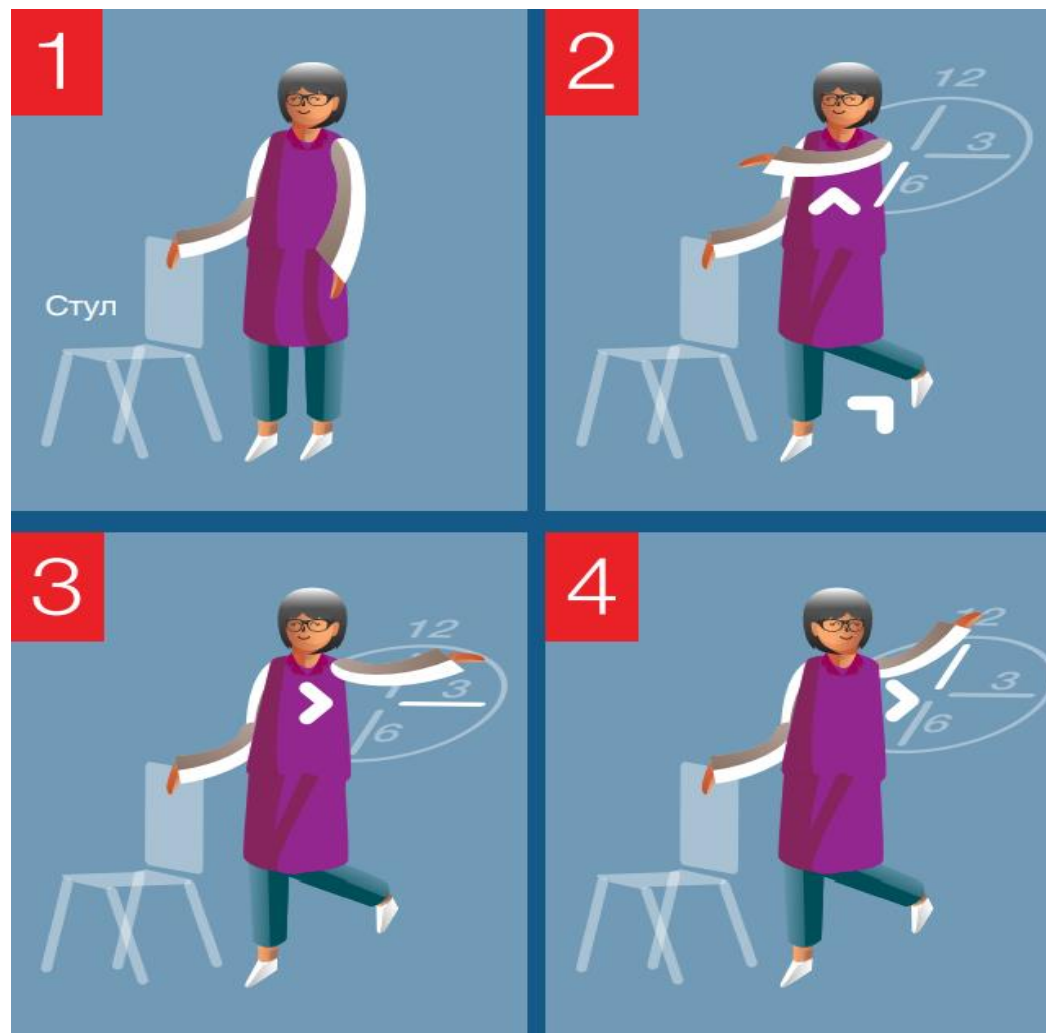
LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Vingrinājums "Sekojiet ar acīm"



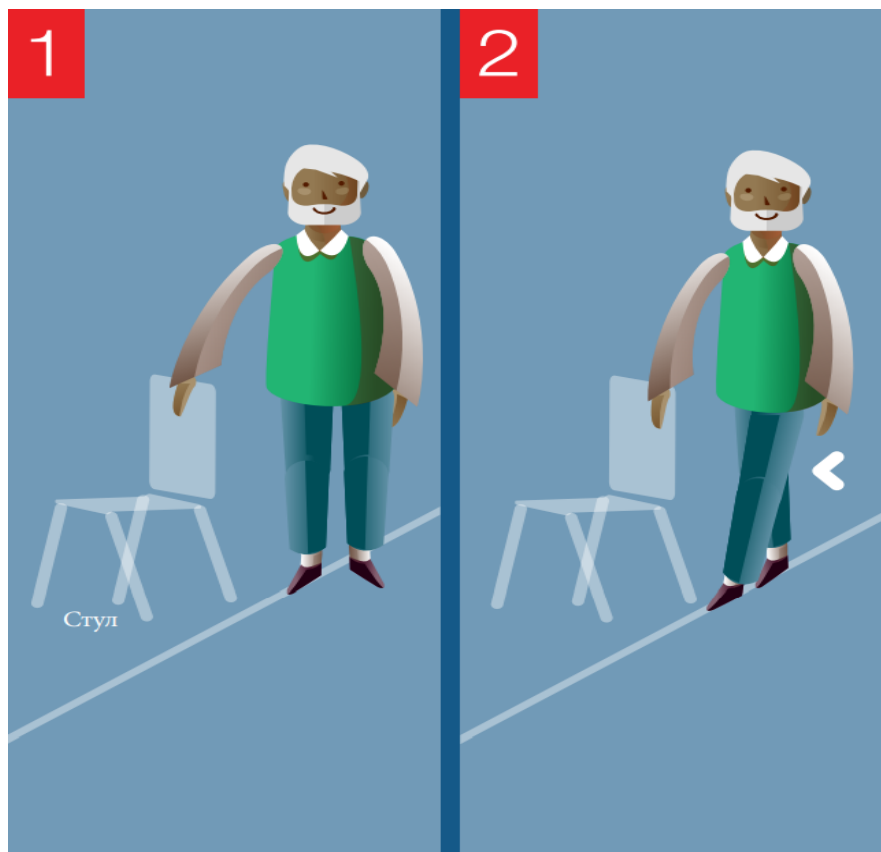
LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Vingrinājums "Pulkstenis"



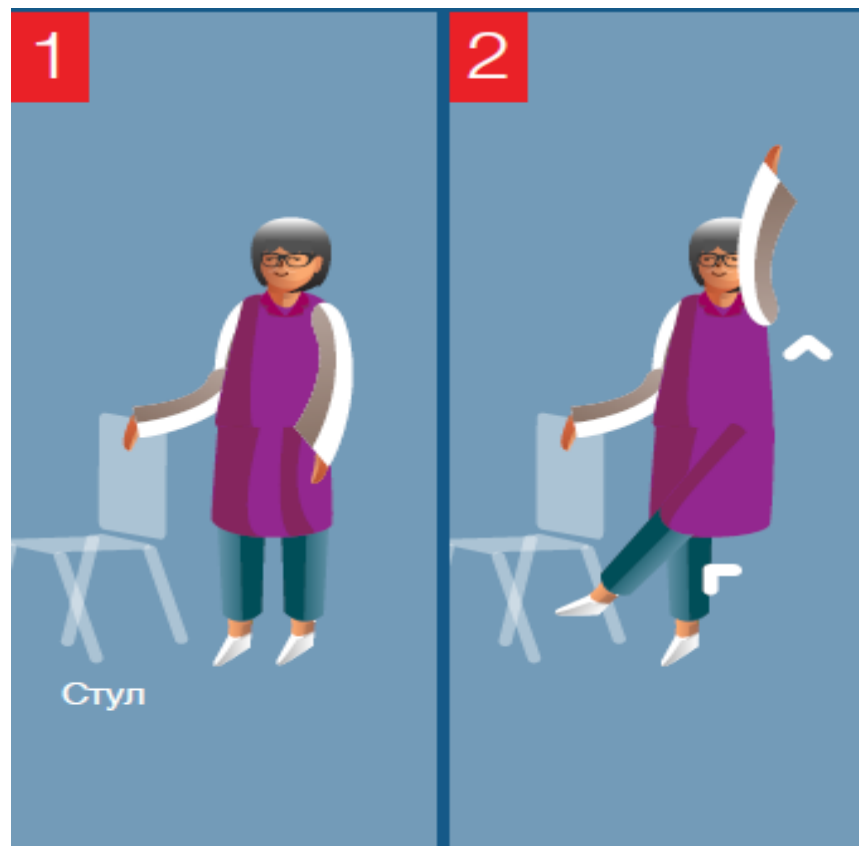
LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Vingrinājums "Solis pa virvi"



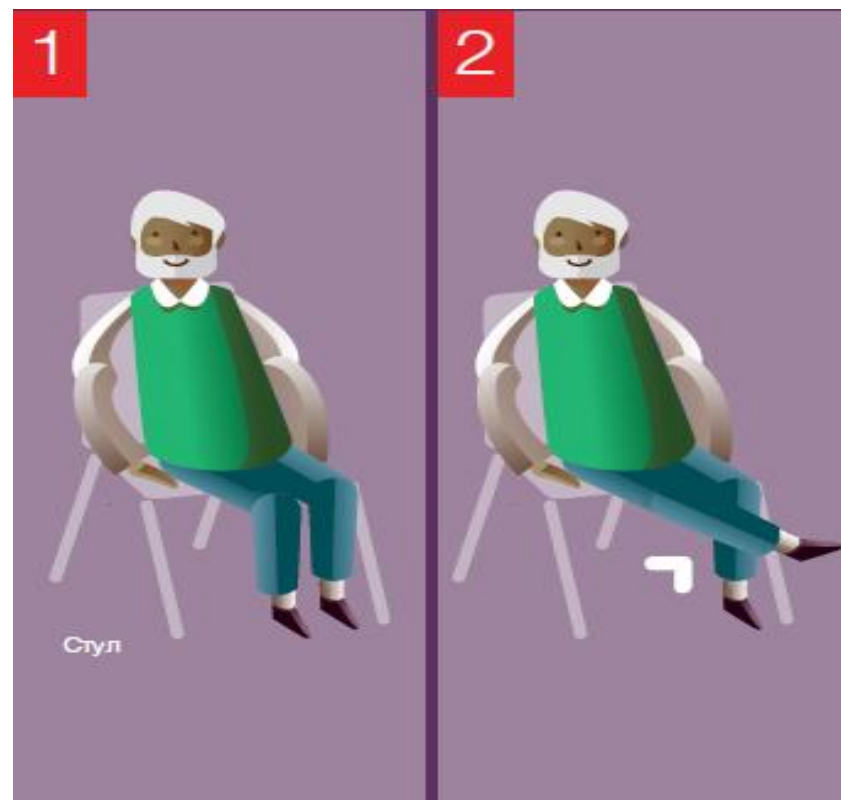
LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Stāviet uz vienas kājas



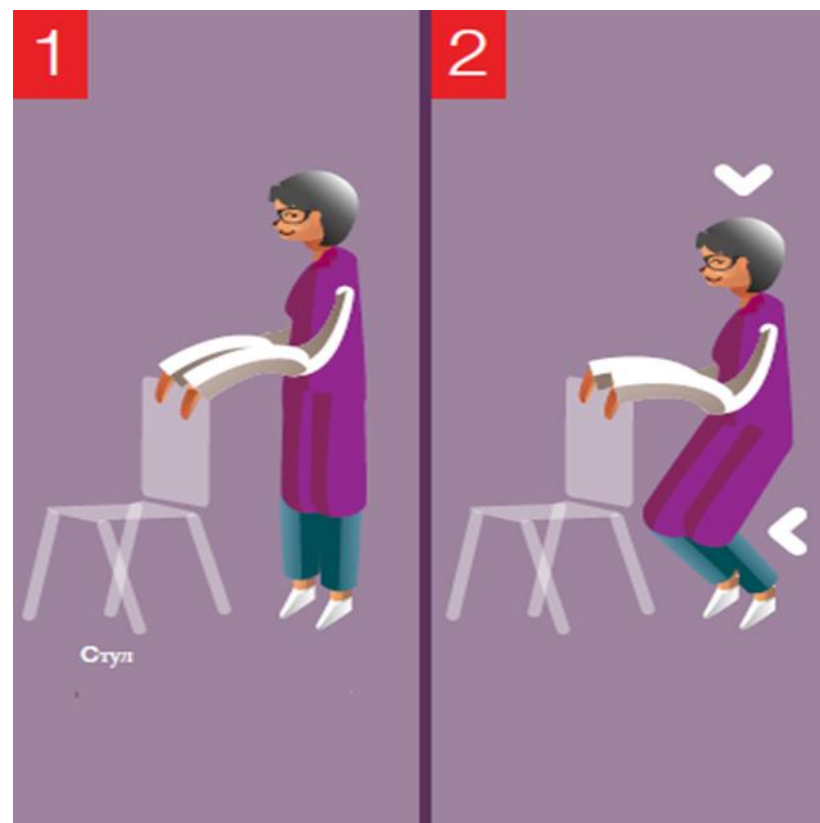
LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Iztaisnot kājas sēžot



LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Puspietupiens



LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Kāju muskuļu stiepšana



LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Gurnu stiepšana



LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Kakla stiepšana



LĪDZVARA VINGRINĀJUMI

- Elpošanas vingrinājums



Projekts **“Improvement of the Supply of Vulnerable Population Needs-based Social Care Services: care Brought Closer to Recipients' Homes”** Nr. ENI-LLB-1-031 īstenots Eiropas kaimiņattiecību instrumentu ietvaros

Šī publikācija ir tapusi ar Eiropas Savienības finansiālu atbalstu. Par šīs publikācijas saturu pilnībā ir atbildīga Aizkraukles novada pašvaldība un tas nevar tikt izmantots, lai atspoguļotu Eiropas Savienības uzskatus.

Visi projektā izstrādātie informatīvie materiāli ir Aizkraukles novada pašvaldības īpašums, tos nedrīkst pārpublicēt bez saskaņošanas ar pašvaldības Attīstības nodaļas speciālistiem

