



KĀ PALĪDZĒT SEV?

SOCIĀLĀS IZOLĀCIJAS NOVĒRŠANA

Sociālā izolācija nozīmē ierobežotu vai neesošu kontaktu ar citiem kopienas locekļiem. Tā ir ilga uzturēšanās mājās, komunikācijas trūkums ar ģimeni un draugiem, vai apzināta atteikšanās no jebkādām mijiedarbības iespējām ar citiem cilvēkiem.

Sociālā izolācija var būt saistīta ar dažādiem faktoriem, tostarp - zemiem ienākumiem, bezdarbu, saziņas trūkumu ar tuviniekiem, zemu izglītības līmeni, aprūpes nepieciešamību, demenci, invaliditāti, dzīvi laukos un sliktu piekļuvi sabiedriskajam transportam.

Ar vecumu pieaug sociālās izolācijas tendence, īpaši neaizsargātā stāvoklī nonāk cilvēki, kas vecāki par 80 gadiem.

Cilvēki ar zemiem ienākumiem vai tie, kuri cieš no kāda veida diskriminācijas, biežāk izjūt sociālo atstumtību nekā citi.

Atrodoties sociālajā izolācijā, mēs izjūtam skumjas, trauksmi, bailes, vientulību un zaudējam uzticību sev. Atbrīvoties no tik spēcīgām sajūtām var būt ļoti grūti un bez profesionāla palīdzības – neiespējami.

Apskatīsim, kā aktīva iesaistīšanās sabiedriskajā dzīvē var palīdzēt jums saglabāt veselību un labsajūtu turpmākajos gados. 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.

Sociālas un produktīvas aktivitātes — pat tās, kas nav saistītas ar fizisku slodzi — var samazināt visu nāves cēloņu risku tikpat lielā mērā kā vingrošana. Sociālā līdzdalība neaizstāj fiziskās aktivitātes, taču tā var uzlabot cilvēka fizisko pašsajūtu, īpaši, ja to apvieno ar vingrošanu.

Sociālas un mērķtiecīgas nodarbinātības apstākļos cilvēka smadzenēs notiek noteiktas izmaiņas, kas pasargā tās no garīgo spēju samazināšanās. Smadzenes sāk regulēt arī noteiktus fiziskos procesus, samazinot cilvēka uzņēmības pakāpi pret dažādām slimībām vai palīdzot viņam efektīvāk cīnīties ar tām.

Cilvēkam novecojot, viņa organisms asāk reaģēt uz dažādiem stresa faktoriem, un ir nepieciešams arvien vairāk laika, lai atgūtos no stresa, kas nelabvēlīgi ietekmē sirds, plaušu un asinsvadu veselību. Aktīva līdzdalība sabiedrības dzīvē un sajūta, ka esi pieprasīts, samazina stresa ietekmi uz cilvēka organismu. Jo vairāk sociālo kontaktu cilvēkam ir agrīnā vecumā, jo labāka ir viņa veselība novecošanas sākumā.

Ja jums ir sajūta, ka vairs nevēlaties ar kādu komunicēt, tas var, gluži pretēji, nozīmēt, ka jums noteikti ir nepieciešama aktīvāka mijiedarbība ar citiem.'

Mūžizglītība

Mūžizglītība ir svarīga tiem, kas vēlas strādāt ilgāk un attīstīt labklājības sajūtu. Mūžizglītība ir veselīgas novecošanas pamatfaktors. Nekad nav par vēlu mācīties. Visi sabiedrības locekļi, neatkarīgi no vecuma vai kultūras grupas, kuriem ir mūsdienīgas zināšanas un prasmes, sniedz savu ieguldījumu ekonomikas stiprināšanā, aktīvākā nodarbinātībā, līdzdalībā sabiedrības dzīvē un tās aizsardzības nodrošināšanā. Uzturot savu prātu aktīvu, var samazināties kognitīvās funkcijas, Alcheimera slimības vai demences risks.

Mūžizglītību var īstenot gan formāli, gan neformāli.

Ja jūsu smadzenes ir aizņemtas ar mācību uzdevumiem, jūs varat saglabāt savu fizisko un garīgo veselību. Mācīšanās palīdz cilvēkam apgūt jaunas zināšanas un prasmes un saglabāt savu veselības līmeni. Jo augstāks ir cilvēka zināšanu un veselības līmenis, neatkarīgi no vecuma, jo lielākas ir viņa iespējas aktīvi piedalīties sabiedrības dzīvē. Zināšanas un veselība ir vissvarīgākie faktori, ar kuru palīdzību cilvēks var paplašināt savas iespējas.

Jo ātrāk cilvēks sāk rūpēties par savu veselību, tiek ties pēc zināšanām, piedalīties sabiedrības dzīvē un nodrošināt savu drošību, jo lielākas ir iespējas ilgus gadus saglabāt augstu dzīves kvalitāti. Mūsu smadzenes glabā daudz ikdienas darbību un ieradumu. Tās veido savdabīgus neironu ceļus, līdzīgus "iemītām takām".

Lai attīstītu savas smadzenes, jāieliek jauni "ceļi", apgūstot jaunus ieradumus un jaunu informāciju, kas liek smadzenēm strādāt intensīvāk. Jauni uzdevumi var ietvert jaunu valodu apguvi, jaunu prasmju vai vaļasprieku apgūšanu, visu veidu mīklu risināšanu vai veco ieradumu maiņu. Izveidojot jaunus neironu ceļus, cilvēks iegūst spēju domāt vispusīgāk, vieglāk mācīties un trenēt atmiņu. Smadzenes kļūst elastīgākas un spēcīgākas. Cilvēkam ir laba veselība un viņa ķermenis pateicīgi reaģē, attīstot spēju virzīties tajā virzienā, kuru viņš vēlas.

Apgūstot jaunu veidu, kā veikt kādu darbību, cilvēks savās smadzenēs izveido jaunu neironu ceļu ar jauniem loģiskiem savienojumiem. Šie jaunie savienojumi var veicināt kognitīvo spēju attīstību, atmiņu un motoriku.

Kā rīkoties?

Nosloojiet savas smadzenes lai palīdzētu tās attīstīt. Strādājot pie uzdevuma, koncentrējiet savu enerģiju un uzmanību tikai uz tūlītējiem uzdevumiem, nenovēršot uzmanību no tiem. Tas ļaus smadzenēm koncentrēties līdz vajadzīgajam līmenim, lai izveidotu jaunu ceļu.

Ja veicamo darbu saraksts ir garš, izvēlieties divus svarīgākos un koncentrējieties uz tiem. Veiciniet savas fiziskās un garīgās veselības saglabāšanu, izmantojot veselīgus ieradumus.

Ievērojiet veselīga uztura principus, nodrošiniet sev pietiekami kvalitatīvu miegu un uzturiet savu ķermeni aktīvu visas dienas garumā. Ļaujiet savām smadzenēm atpūsties pēc tam, kad esat iemācījušies kaut ko jaunu.

PIRMĀ PALĪDZĪBA

Lai mazinātu nelaimes gadījumu radītos zaudējumus, sāpes un ciešanas, izstrādāti ieteikumi par profilaksi, tas ir, nelaimes gadījuma riska novēršanu vai samazināšanu.

Šis materiāls palīdzēs jums:

- Turpināt pārvaldīt savu dzīvi, t.i., pieņemt lēmumus un izdarīt izvēli savās interesēs;
- Pielāgoties savai videi un, ja nepieciešams, veikt izmaiņas savā dzīvē;
- Paaugstināt savu pašvērtējumu;
- Iemācīties dalīties savā pieredzē ar citiem.

Galvenie jēdzieni:

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.

Draudi: jebkurš priekšmets vai viela, kas var radīt savainojumus vai bojājumus, proti, "ķermeņa ievainojumus", kā to definējušas apdrošināšanas kompānijas. Ikdienas valodā šis termins attiecas uz griezumiem, ievainojumiem vai jebkādu kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību. Draudi mūsu parastajā izpratnē ir priekšmets, parādība vai persona, kas var radīt noteiktu traumu (bojājumu, ievainojumu) vai postoši ietekmēt cilvēka veselību (slimību). Piemēram: pagarinātājs, kāpnes, korozīva viela, plīts, šķēres.

Bīstama situācija: situācija, kurā persona saskaras ar draudiem.

Piemēram: cilvēks kāpj pāri pagarinātājam, staigājot pa istabu; kāpj lejā pa kāpnēm; strādā ar kodīgu vielu; tur roku tuvu pie plīts; atskrūvē skrūvi ar šķērēm.

Bojājumi: ķermeņa orgānu bojājumi vai jebkāda postoša ietekme uz veselību, "ķermeņa (miesas) bojājumi". Ir nopietnas, redzamas traumas – vaļēji bojājumi un brūces, kā arī mazāk izteiktas traumas: locītavu sāpes; kukaiņu kodumu izraisītas infekcijas; stingumkrampji. Ir arī traumas (bojājumi), kas parādās laika gaitā: nāve vides piesārņojuma vai toksisku vielu (piemēram, mēslošanas līdzekļu) ieelpošanas rezultātā. Piemēram: trauma, apdegums, brūce. "Bīstamība" ir parādības vai objekta spēja postoši iedarboties vai radīt bojājumus.

Lai identificētu draudus, analizējiet savus dzīves apstākļus, atbildot uz šādiem jautājumiem:

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 vai slikta 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	Slimība var izpausties ar garšas un	Vājums, slikta pašsajūta	Ārsta apskate.

svara zudumu, kas nav saistīts ar uzturu?	ēstgribas zudumu		
- 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 samaņas 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.
- 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.
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
- 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, slidenā 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.
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		Kritiens	Atbrīvojiet eju no

lieli priekšmeti (sadzīves tehnika, augi vai mēbeles), kas aizsprosto eju?			šķēršļiem; mēbelēm un citiem priekšmetiem jābūt apgaismotiem (netiešais apgaismojums augiem vai lampas uz mēbelēm); novietojiet pārnēsājamās elektroierīces (piemēram, sildītāju) pie sienas.
- 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.
- Vai pēdējā gada laikā esat pārbaudījis sildītāju stāvokli?		Saindēšanās ar oglekļa monoksīdu	Ikgadējā aprīkojuma pārbaude, ko veic speciālisti.
- Vai, guļot gultā, varat viegli aizsniegt savu tālruni?		Nespēja ar kādu sazināties negadījuma vai slimības gadījumā.	Iegādājieties tālrunus ar vairākiem stereo austiņu komplektiem.
Virtuve			
Jautājumi	Iespējamie negadījuma cēloņi	Iespējamais risks	Ieteicamais profilaktiskais pasākums
- Vai jūsu virtuves grīda ir slidena? Kāpēc? (slidena grīdas seguma vai		Kritiens, apdegums	Uzlieciet uz virtuves grīdas neslīdošu, pielīmējamu paklājiņu vai pretslīdes

netīrumu un tauku dēļ?)			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 lietojamajos 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 pārliedzinieties, ka viss ir izslēgts.
-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.
Vannas istaba (tualetes)			
Jautājumi	Iespējamie negadījuma cēloņi	Iespējamais risks	Ieteicamais profilaktiskais pasākums
- Vai jums vannā vai dušā ir neslidošs paklājiņš?		Kritiens	Neslidošs paklājiņš vai disks, speciālas margas, paklājiņš ar pretslīdes pamatni pie izejas no vannas istabas.
- Vai šajā telpā		Elektrošoks	Pārliedzinieties, vai

izmantojat elektroierīces?			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 naktsskapīša lukturīti, lai varētu apgaismot telpas tumšās zonas starp slēdžiem.
- 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 neslidošu 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.

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.

Padomi, kā rīkoties ar zālēm

Kas jums jādara:

- Ievērojiet pievienotajā lietošanas instrukcijā sniegtos norādījumus.
- Neizņemiet zāles no oriģinālā iepakojuma.
- Uzglabājiet 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.

Ko nedrīkst darīt::

- Neatstājiet medikamentus dažādās mājas vietās.
- Nelieciet zāles šķīvī vai glāzē iepriekš vēlākai lietošanai.
- Neglabājiet pārāk daudz medikamentu.
- Nemainiet recepti. Ja Jūs ārstē vairāki ārsti, informējiet viņus par to, kādas zāles Jūs lietojat.

Zāļu lietošanas padomi:

Pārliecinieties, ka jums ir pietiekama informācija par zālēm, lai tās pareizi lietotu. Ja iespējams, lietojiet kapsulas un tabletes stingri vertikālā stāvus vai sēdus stāvoklī. Kapsulas un tabletes jālieto ar ūdeni.

Brūces

Brūces ir audu bojājumi ar ādas integritātes pārkāpumu. Nelielas brūces - nobrāzumi vai griezumī.

Pazīmes: sāpes, redzami ādas bojājumi, plaisas.

Jūsu darbības:

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 darbības:

Ja svešķermenis ir mazs, tad pārsēju biežumam 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;
nobražuma izmērs ir lielāks par pusi no cietušā plauksta;
ir redzami kauli, muskuļi vai citi audi zem ādas;
sejas, acu vai dzimumorgānu bojājumi;
brūce radusies cilvēka vai dzīvnieka koduma rezultātā.

Apdegumi.

Apdegumu veidi: termiskie, ķīmiskie, elektriskie, saules.

Termiskos apdegumus var iedalīt: virspusēji, vidēji dziļi, dziļi.

Visu veidu termiskiem apdegumiem palīdzība būs vienāda.

Ātri atdzesējiet apdegušo vietu ar aukstu (ne ledainu) vai remdenu ūdeni.

Atdzesējiet apdegušo vietu, līdz sāpes samazinās.

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. Lai novērtētu apdeguma lielumu, izmantojiet plaukstu: plauksta kopā ar pirkstiem veido aptuveni 1% no visām ķermeņa ādas daļām.

Ķīmiskie apdegumi.

Ja apdegumu izraisa sausa ķīmiska 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. Šajā gadījumā bojātai acij jābūt zemākai par veselo, lai izvairītos no otrās acs bojājumiem.

Elektriskie apdegumi.

Pirmā palīdzība: Palūdziet kādam izsaukt ātro palīdzību vai darīt to pats.

- atdzesējiet apdeguma vietu zem tekoša ūdens;
- novērojiet savu stāvokli.

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!

Akūtas sāpes vēderā.

Pazīmes:

stipras sāpes vēderā (tā var būt čūla, apendicīts, aknu kolikas utt.);

ciets vēders;

“embrija”poza;

nespēks un drebuļi.

Pirmā palīdzība:

aukstums,

izsalkums,

miers.

Ātrās palīdzības izsaukšana vai ātra transportēšana pie ārsta.

Akūtas vēdera sāpes ir dzīvībai bīstams stāvoklis!

Nesildiet vēderu, nedzeriet un neēdiet, nelietojiet medikamentus, neciešiet un neceriet, ka "tas drīz pāries."

KRITIENU NOVĒRŠANA (KINESTĒTIKAS ELEMENTU IZMANTOŠANA)

Pārvietošanās principi, kinestētikas koncepcijas

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.

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.*

Situācijas novērtējums

Lai novērtētu savu mobilitāti un pārvietošanās patstāvības līmeni, analizējiet savu ķermeņa svaru, nosakiet muskuļu spēku un spēju izmantot rokas un kājas, lai zinātu, cik daudz jūs varat pārvietoties patstāvīgi vai palīdzēt savam aprūpētajam.

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)?

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?

Šeit ir daži pārvietošanās noteikumi un padomi.

"Triks" ar trešo krēslu.

Ja varat piecelties un apsēsties pats, papildus krēsla izmantošana var būt ļoti noderīga. Papildus krēsla sēdeklim ir jāatrodas vienā līmenī ar krēslu vai gultu, uz kuras sēžat, vai nedaudz zemāk.

Apsēdieties nedaudz slīpi pret krēsla vai gultas malu, kājas jānovieto soļa stāvoklī (viena kāja nedaudz priekšā otrai).

Jums jāatbalstās uz otrā (papildu) krēsla, uzliekot uz tā apakšdelmus.

Pārnēsiet ķermeņa svaru uz apakšdelmiem (kā kūleņos). Šajā pozīcijā jūsu ķermeņa svars galvenokārt ir uz papildu krēsla. Jums būs salīdzinoši viegli atspiesties uz kājām, lai paceltu sēžamvietu, nedaudz pagriezties un pārsēsties uz citu sēdekli (ratiņkrēslu, tualetes krēslu, gultu utt.)



Piecelieties no sēdus stāvokļa.

Pārvietojieties uz krēsla malu;

Nedaudz noliecieties uz priekšu;

Atspiediet rokas uz ceļiem (krēsla atzveltni, galdu, jebkuru stabilu virsmu);

Paceliet iegurni;

Piecelieties kājās.

Piecelieties no guļus stāvokļa

Pārvietojieties pa spirāli:

Pagriezieties uz sāniem;

Apsēžaties;

Stājieties četrpāpus;

Balstoties uz rokām nostājieties uz viena ceļgala;

Balstoties ar rokām uz ceļgalu pieņemiet vertikālo stāvokli.

Kritienu profilakse.

Katru gadu katrs trešais pieaugušais 65 gadus vecs un vecāks piedzīvo kritienu. Gados vecākiem cilvēkiem, kuri ir piedzīvojuši vienu kritienu, ir divas līdz trīs reizes lielāka iespēja nokrist atkārtoti tajā pašā gadā.

Kritieni ir visizplatītākais nenāvējošu traumu cēlonis gados vecākiem cilvēkiem un cilvēkiem ar ierobežotām pārvietošanās spējām. Katrs desmitais šādu cilvēku kritiens izraisa nopietnu traumu, piemēram, gūžas kaula lūzumu vai smagu galvas traumu, kas prasa hospitalizāciju. Kritiena gūto traumu rezultātā līdztekus fiziskajām un garīgām sāpēm daudzi saskaras ar nepieciešamību pēc ilgstošas, līdz pat gadam, atveseļošanās.

Kritienus var novērst.

Pastāv bioloģiskie, uzvedības un vides riska faktori, kas palielina kritiena risku. Viena no biežākajām bailēm, ar ko saskaras vecāka gadagājuma cilvēki un cilvēki ar ierobežotām pārvietošanās spējām, ir bailes zaudēt līdzsvaru vai nokrist. Apmēram 45% gados vecāku cilvēku vismaz reizi gadā piedzīvo kritienu. Kritieni var būt biedējoši un bīstami, taču ir

vingrinājumi, kas var palīdzēt samazināt kritienu risku, stiprināt spēku un palielināt pašapziņu.

Cilvēki ir pakļauti kritienu un traumu riskam dažādu iemeslu dēļ.

Tie ietver:

- Slikta redze, kas var ietekmēt cilvēka kustību un pārvietošanos telpā.
- Vājums augšstilbu vai apakšstilbu muskuļos mazkustīga dzīvesveida dēļ vai citu iemeslu dēļ, kas apgrūtina staigāšanu.
- Slikta stāja vai mugurkaula problēmas, kas neļauj cilvēkam turēt muguru taisni.
- Reibonis, ko izraisa noteiktu zāļu vai citu vielu lietošana vai zems asinsspiediens, palielina jūsu kritiena iespējamību.
- Valkājot laikapstākļiem nepiemērotus apavus.

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
- Jutīguma 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

Kā rīkoties?

Cilvēkam ir iespēja ietekmēt esošos riska faktorus un uzlabot spējas saglabāt līdzsvaru. Attiecībā **uz bioloģiskiem faktoriem** varat veikt vingrinājumus, kas palīdz stiprināt muskuļus un tādējādi samazināt kritiena iespējamību. Varat arī apspriest ar savu ārstu iespēju lietot medikamentus, kuriem varētu būt mazāk blakusparādību un kas netraucētu līdzsvara sajūtu. Varat arī iziet pārbaudi pie oftalmologa, lai labotu esošos redzes traucējumus. Attiecībā **uz uzvedības riska faktoriem**, jūs varat paaugstināt savu fizisko aktivitāšu līmeni, veicot vienkāršus vingrinājumus, kas liks muskuļiem strādāt. Tāpat ir jāapzinās savas fiziskās robežas – ko drīkst un ko nedrīkst darīt, un jāņem vērā savi fiziskie ierobežojumi.

Attiecībā **uz riska faktoriem, kas saistīti ar apkārtējo vidi**, ir svarīgi noteikt, kuri objekti, kas atrodas telpā, kurā cilvēks dzīvo, strādā un atpūšas, var radīt draudus viņa drošai pārvietošanai. Mājās tie varētu būt uz grīdas atstāti priekšmeti, vāji apgaismota durvju aile, vannas istabā nav margu vai pārāk augstas apmales uz ielas ietves. Pētījumi liecina, ka regulāri līdzsvara vingrinājumi var palīdzēt novērst kritienus.

Veiciet tikai tos vingrinājumus, kurus ir ērti izpildīt. Nepiespiediet sevi darīt vairāk, nekā vēlaties. Virzieties uz priekšu maziem solīšiem. Ja jūtat sāpes, pārtrauciet vingrošanu. Sazinieties ar savu ārstu par jebkādam sāpēm, kuras izjūtat. Vērojiet savu stāju. Centieties noturēt smaguma centru virs potītēm. Vingrinājumus veiciet lēni. Nav nepieciešams ātri pārvietot ķermeni no vienas pozīcijas uz otru. Veicot vingrinājumus, turieties pie stabila krēsla atzveltnes. Ja nepieciešams, pārbaudiet, cik stabils esat.

Vingrojiet 15 minūtes katru dienu. Ideālā gadījumā vienu dienu varat veikt spēka vingrinājumus, nākamajā dienā - stiepšanās, bet trešajā dienā - līdzsvara vingrinājumus. Kļūstot stiprākam un pārliecinātākam par savām kustībām, varat papildināt savu kompleksu ar jauniem vingrinājumiem.

LĪDZSVARA VINGRINĀJUMI

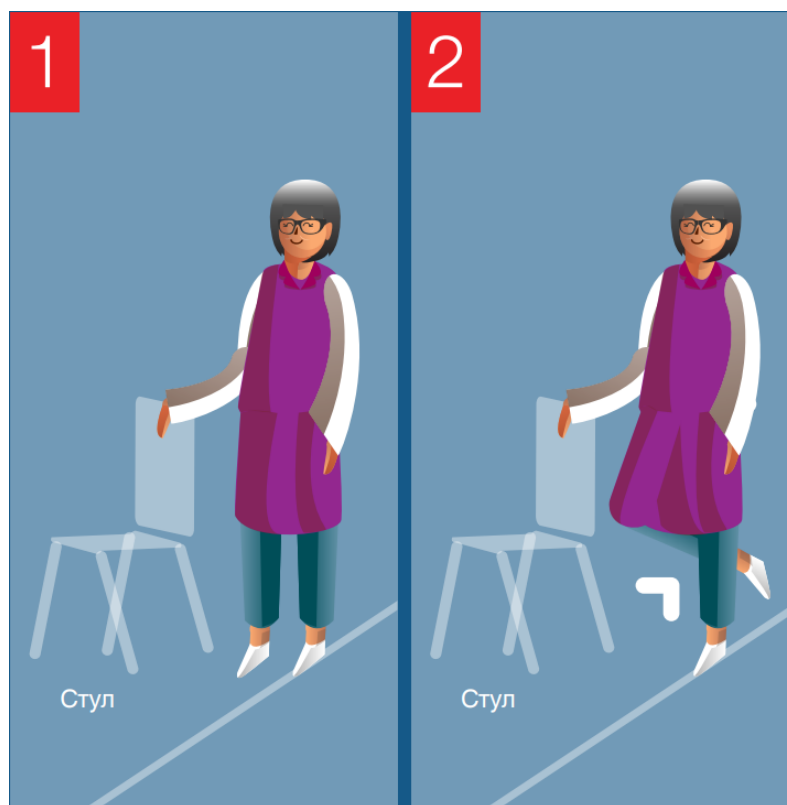
Vingrinājums "Gārnis"

Pirmā darbība. Stāviet taisni, pēdas kopā, kreisā roka brīvi atrodas gar ķermeni. Satveriet krēsla atzveltni ar labo roku, lai saņemtu atbalstu.

Otrā darbība. Paceliet labo kāju dažas collas no zemes, saliekot to ceļgalā. Saglabājiēt līdzsvaru uz kreisās kājas. Centieties neuzlikt svaru savai labajai rokai, ar kuru jūs atspiežaties uz krēsla. Mēģiniet to izmantot tikai, lai saglabātu līdzsvaru. Palieciet šajā pozīcijā 5 līdz 15 sekundes.

Vingrinājuma atkārtojums. Stāviet krēsla atzveltnes otrā pusē un izpildiet 1. un 2. darbību, šoreiz paceļot kreiso kāju, balansējot uz labās kājas. Ar kreiso roku turieties pie krēsla atzveltnes, saglabājot līdzsvaru.

Ieteicamais atkārtojumu skaits. Vienā nodarbībā mēģiniet izpildīt astoņus vingrinājuma atkārtojumus katrā pusē. Veiciet vingrinājumu jums ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkārtojumu skaitu.



Vingrinājums "Sekojiet ar acīm"

Pirmā darbība. Nostājiēties taisni. Novietojiet labo roku tā, lai tās īkšķis būtu aptuveni 30 centimetru attālumā no jūsu sejas. Lai to izdarītu, salieciet roku elkoņī, bet nenoslogojiet to. Sekojiet savam īkšķim ar acīm.

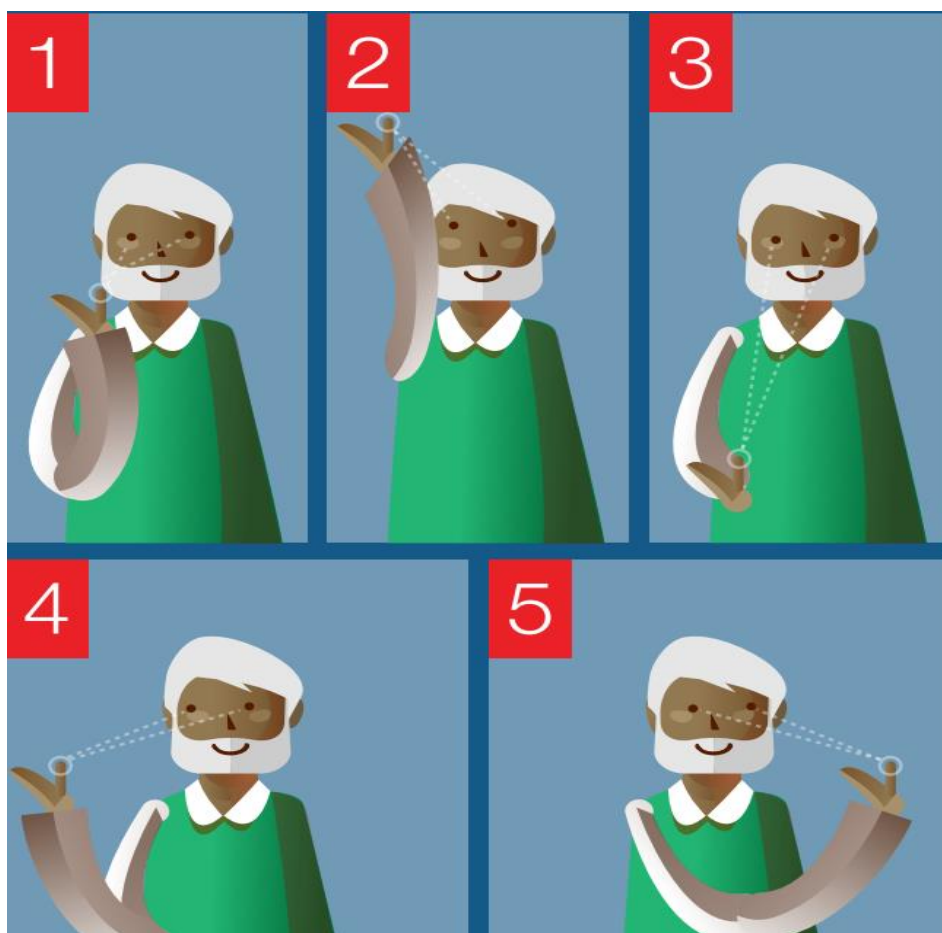
Otrā darbība. Paceliet labo roku uz augšu, cik vien iespējams, lai ar acīm varētu ērti sekot savam labajam īkšķim, nekustinot galvu. Turpiniet ar acīm sekot īkšķim.

Trešā darbība. Nolaidiet labo roku uz leju, cik vien iespējams, lai ar acīm varētu ērti sekot savam labajam īkšķim, nekustinot galvu. Turpiniet ar acīm sekot īkšķim.

Ceturtdā darbība. Pārvietojiet labo īkšķi atpakaļ acu līmenī un labo roku pa labi tik daudz, lai varētu ērti sekot savam labajam īkšķim ar acīm, nekustinot galvu. Turpiniet ar acīm sekot īkšķim.

Piektā darbība. Pārvietojiet labo roku uz kreiso pusi, cik vien iespējams, lai jūs varētu ērti sekot labajam īkšķim ar acīm, nekustinot galvu.

Ieteicamais atkārtojumu skaits. Vienā nodarbībā mēģiniet izpildīt četrus šī vingrinājuma atkārtojumus pēc kārtas. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkārtojumu skaitu.



Vingrinājums "Pulkstenis"

Pirmā darbība. Stāviet taisni, kājas kopā, kreisā roka ir brīvi novietota gar ķermeni. Satveriet krēsla atzveltni ar labo roku, lai saņemtu atbalstu.

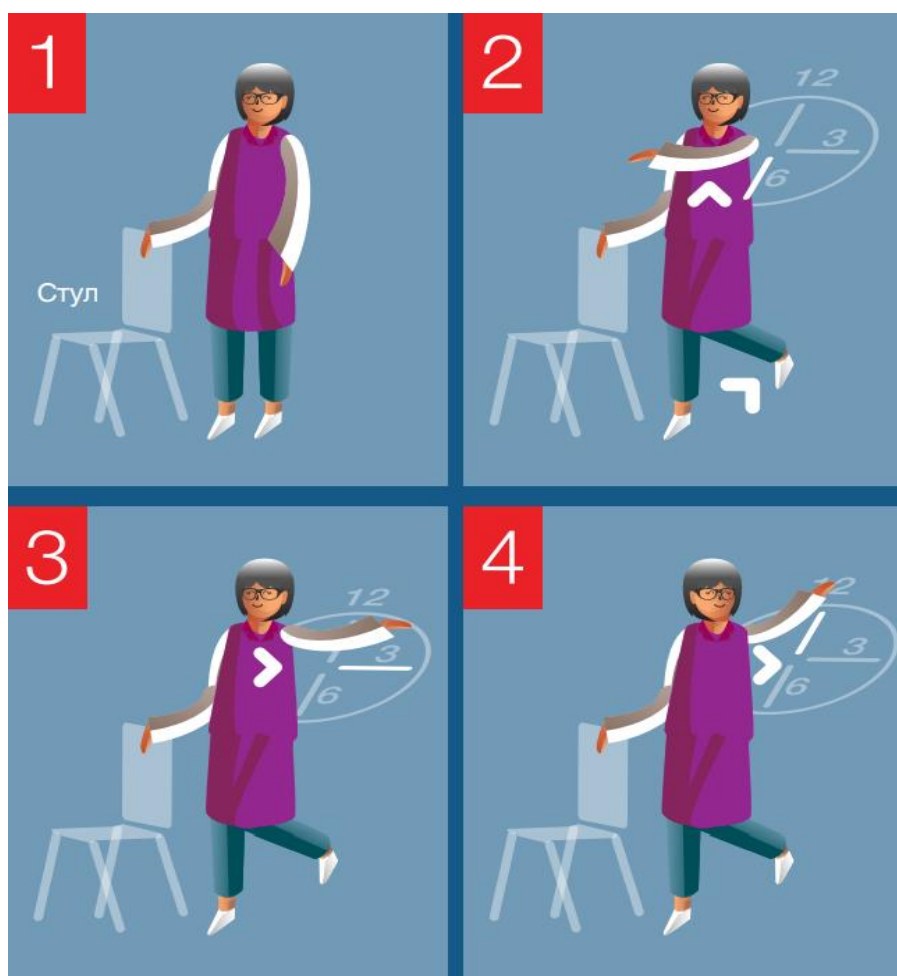
Otrā darbība. Paceliet kreiso kāju dažas collas no zemes, saliekot to ceļgalī. Saglabājiet līdzsvaru, stāvot uz labās kājas. Paceliet kreiso roku taisni sev priekšā (uz pulksten 6). Turiet galvu taisni, vienmērīgi elpojiet.

Trešā darbība. Pārvietojiet kreiso roku par ceturtdaļu apli tā, lai tā būtu vērsta uz kreiso pusi (uz plkst. 3). Saglabājiet līdzsvaru, skatieties uz priekšu.

Ceturrtā darbība. Pārvietojiet kreiso roku vēl vienu ceturtdaļu no apļa tā, lai tā būtu vērsta atpakaļ (uz plkst. 12). Nestresojiet. Saglabājiet līdzsvaru. Tagad vēlreiz virziet roku uz priekšu, nolaidiet abas rokas un pacelto kāju.

Vingrinājuma atkārtojums. Nostājieties krēsla otrā pusē un izpildiet 1.-4. darbību, paceliet labo kāju un labo roku. Lai saglabātu līdzsvaru, turiet krēsla atzveltni ar kreiso roku.

Ieteicamais atkārtojumu skaits. Vienā nodarbībā mēģiniet izpildīt četrus vingrinājuma atkārtojumus katrā pusē. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkārtojumu skaitu



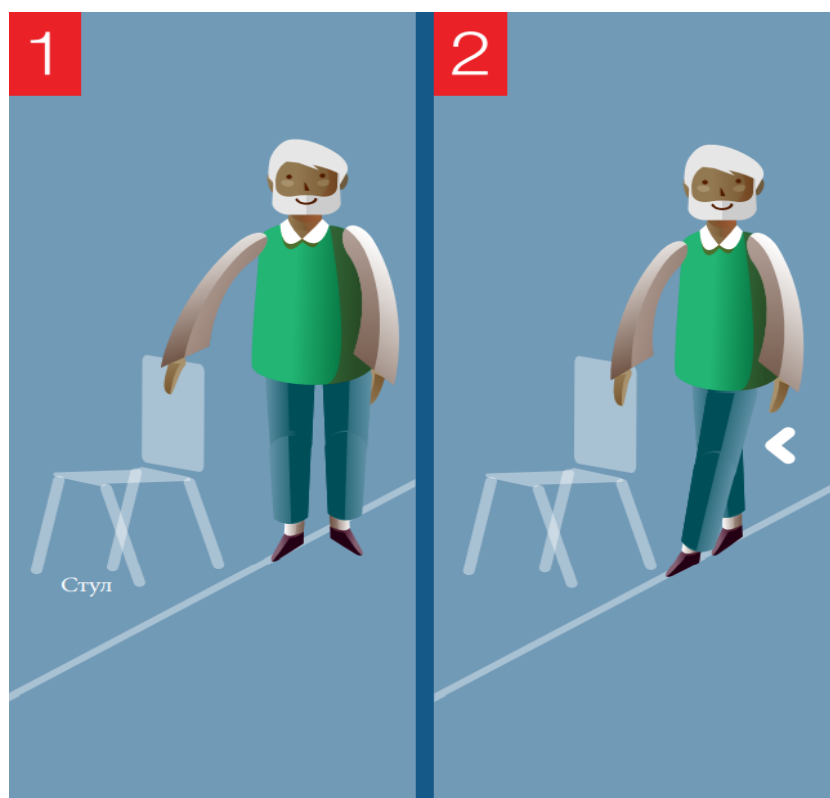
Vingrinājums "Solis pa virvi"

Pirmā darbība. Nostājieties taisni, kājas kopā, rokas brīvi gar ķermeni. Satveriet krēsla atzveltni ar labo roku, lai saņemtu atbalstu.

Otrā darbība. Pakāpieties uz priekšu ar kreiso kāju un novietojiet to tieši labās kājas priekšā. Abām kājām jābūt vienā līnijā. Saglabājiēt šo pozīciju 15 sekundes. Pārvietojiet kreiso kāju atpakaļ sākuma stāvoklī.

Vingrinājuma atkātojums. Nostājiētoes krēsla atzveltnes otrā pusē un izpildiet 1. un 2. darbību, turot labo kāju kreisās priekšā. Turiet krēsla atzveltni ar kreiso roku, lai saglabātu līdzsvaru.

Ieteicamais atkātojumu skaits. Vienā nodarbībā mēģiniet izpildīt astoņus vingrinājuma atkātojumus katrā pusē. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkātojumu skaitu.



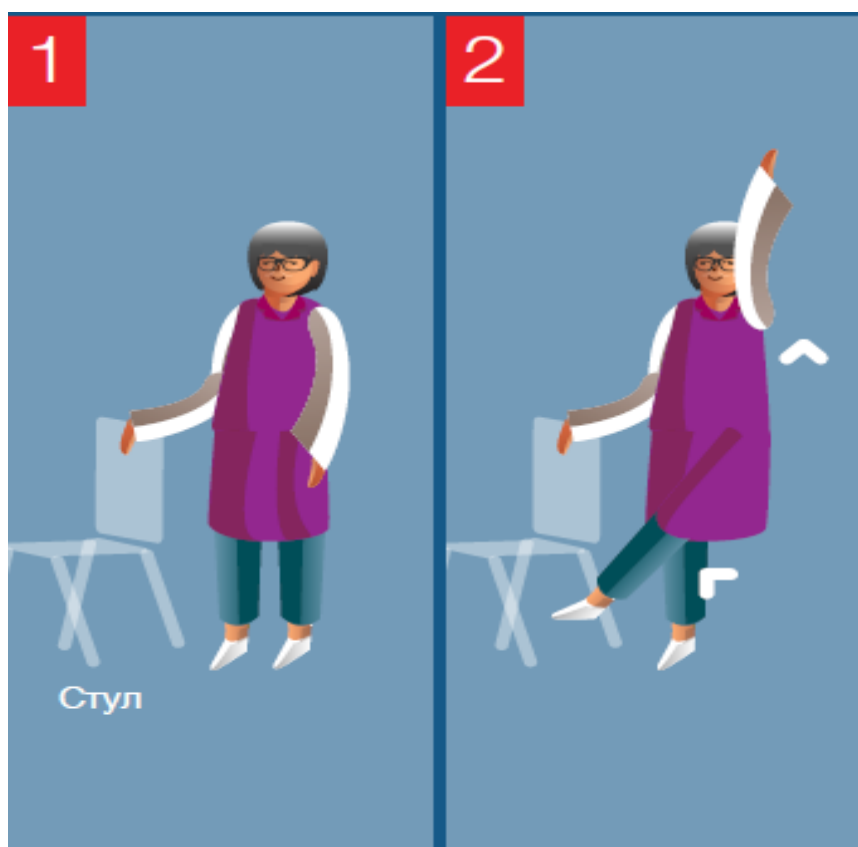
Stāviet uz vienas kājas

Pirmā darbība. Nostājiēties taisni, kājas kopā, rokas brīvi gar ķermeni. Satveriet krēsla atzveltni ar labo roku, lai saņemtu atbalstu.

Otrā darbība. Paceliet kreiso taisno kāju uz priekšu dažus centimetrus no grīdas. Saglabājiēt līdzsvaru, stāvot uz labās kājas. Kreiso roku paceliet virs galvas. Turiet galvu taisni, plecus atslābinātus, elpojiet vienmērīgi. Turiet šo pozīciju 5 līdz 15 sekundes.

Vingrinājuma atkātojums. Nostājiēties krēsla atzveltnes otrā pusē un izpildiet 1. un 2. darbību, paceliet labo kāju un labo roku. Turiet krēsla atzveltni ar kreiso roku, lai saglabātu līdzsvaru

Ieteicamais atkātojumu skaits. Vienā nodarbībā mēģiniet izpildīt četrus vingrinājuma atkātojumus katrā pusē. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkātojumu skaitu.



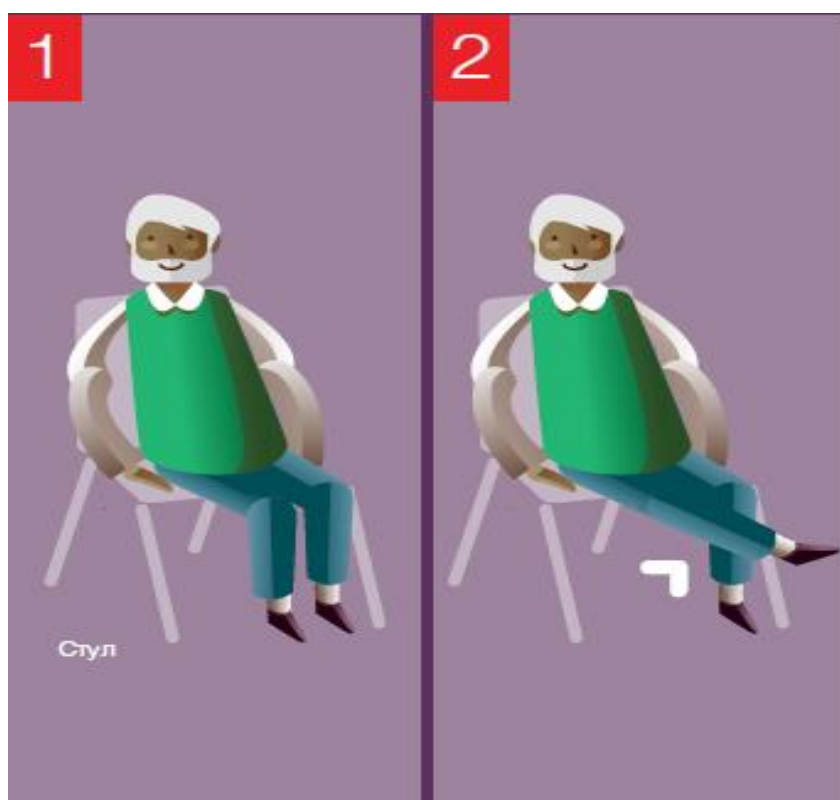
Iztaisnot kājas sēžot

Pirmā darbība. Apsēdiēties uz krēsla, mugura taisna, stingri nostādiēties kājas uz grīdas. Katrā rokā paņēmiēt hanteles (ne pārāk smagas!) un brīvi novietojiēties rokas gar ķermeni.

Otrā darbība. Izstiepjot labo kāju ceļgalī, paceliet labo apakšstilbu, līdz kāja ir pilnībā izstiepta. Turiet kāju šajā pozīcijā 5 sekundes, pēc tam nolaidiet labo kāju atpakaļ uz grīdas.

Vingrinājuma atkārtojums. Izpildiet 1. un 2. darbību, šoreiz paceļot kreiso apakšstilbu.

Ieteicamais atkārtojumu skaits. Vienā nodarbībā mēģiniet veikt astoņus vingrinājuma atkārtojumus pēc kārtas katrai kājai. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkārtojumu skaitu.

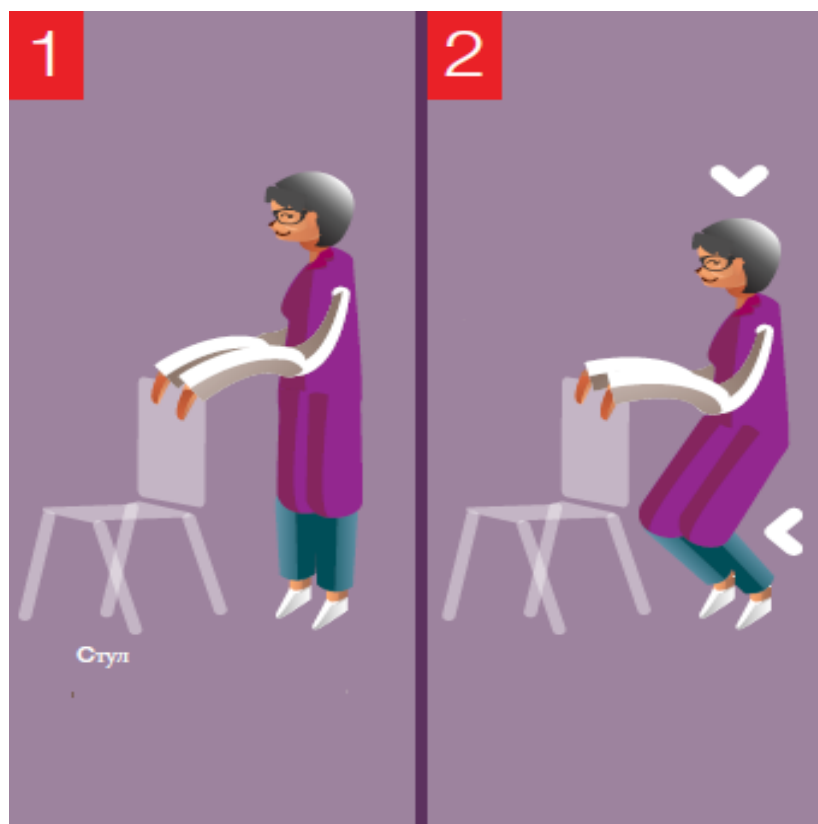


Puspietupiens

Pirmā darbība. Stāviet aiz krēsla ar seju pret tā aizmuguri. Lai atbalstītos, satveriet krēsla atzveltni ar abām rokām. Pārļiecinieties, ka jums ir labs līdzsvars. Mugura taisna.

Otrā darbība. Pietupieties, saliekot ceļgalus. Pārliecinieties, ka ceļgali nepārsniedz lielo kāju pirkstu galus. Nedaudz pievelciet sēžamvietu. Turiet taisnu muguru. Nepietupieties pārāk zemu, lai izvairītos no sāpēm vai cita veida diskomforta. Piecelieties no puspietupiena pozīcijas sākuma stāvoklī. Iztaisnojiet muguru.

Ieteicamais atkārtojumu skaits. Mēģiniet izpildīt astoņus vingrinājuma atkārtojumus pēc kārtas. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkārtojumu skaitu.



Kāju muskuļu stiepšana

Pirmā darbība. Nostājieties ar seju pret sienu un ar plaukstām atspiežaties pret to. Pēdas plecu platumā, labā pēda nedaudz priekšā kreisajai.

Otrā darbība. Nedaudz salieciēt labo kāju ceļgalī Lēnām, izvairoties no raustīšanās, virziet iegurni un rumpi uz priekšu, vienlaikus turot muguras lejasdaļu taisnā stāvoklī, salieciēt rokas elkoņos. Kreisajai kājai jāpaliek taisnai. Neceliet papēžus no grīdas. Turiet šo pozīciju 15 līdz 30 sekundes.

Vingrinājuma atkātojums.. Atkātojiet 1. un 2. darbību, novietojot kreiso kāju labās priekšā. Veicot vingrinājumu, labajai kājai jāpaliek taisnai.

Ieteicamais atkātojumu skaits. Vienā nodarbībā mēģiniet izpildīt astoņus vingrinājuma atkātojumus pēc kārtas katrā pusē. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkātojumu skaitu.



Gurnu stiepšana

Pirmā darbība. Apsēdieties uz krēsla. Ķermenis ir atslābināts, brīvs. Kājas saliektas ceļos, pēdas uz grīdas.

Otrā darbība. Novietojiet labo potīti uz kreisā ceļgala tā, lai labais apakšstilbs būtu paralēls grīdai. Viegli nospiediet labo apakšstilbu ar abām rokām. Jums nav nepieciešams izmantot lielu spēku! Turiet šo pozīciju 15 līdz 30 sekundes.

Vingrinājuma atkārtojums.. Izpildiet 1. un 2. darbību, kreiso potīti atbalstot uz labā ceļgala.

Ieteicamais atkārtojumu skaits. Vienā nodarbībā mēģiniet izpildīt astoņus vingrinājuma atkārtojumus pēc kārtas katrai kājai. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkārtojumu skaitu.



Kakla stiepšana

Pirmā darbība. Apsēdieties uz krēsla, atslābinieties, skatieties uz priekšu.

Otrā darbība. Paskatieties pa kreisi, lēnām pagrieziet galvu, cik vien iespējams, neradot diskomfortu. Turiet šo galvas pozīciju piecas sekundes.

Trešā darbība. Atgrieziet galvu sākuma stāvoklī. Skatieties uz priekšu. Atslābiniet kaklu un plecus.

Ceturrtā darbība. Nolieciet galvu pa kreisi, joprojām skatoties uz priekšu. Lēnām sniedzieties uz leju ar kreiso ausi līdz kreisajam plecam, neradot diskomfortu. Neceliet plecus. Turiet šo galvas pozīciju piecas sekundes. Pēc tam atgriezieties sākuma stāvoklī.

Vingrinājuma atkārtojums. Izpildiet 1.–4. darbību, pagriežot un noliekot galvu pa labi.

Ieteicamais atkārtojumu skaits. Vienā sesijā mēģiniet izpildīt četrus vingrinājuma atkārtojumus pēc kārtas katrā virzienā. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkārtojumu skaitu.



Elpošanas vingrinājums

Pirmā darbība. Apsēdieties uz krēsla. Ķermeņa pozīcija ir atslābināta, brīva. Novietojiet kreiso roku uz krūškurvja vidus, bet labo roku uz vēdera. Pleci ir atslābināti.

Otrā darbība. Dziļi ieelpojiet ar krūtīm. Sajūti, kā jūsu krūtīs un kreisā roka paceļas. Tagad gaiss iekļūst plaušu augšdaļā. Izelpojiet.

Trešā darbība. Dziļi ieelpojiet ar vēderu. Sajūti, kā vēders un labā roka paceļas. Tagad gaiss aizpilda plaušu apakšējās daļas. Izelpojiet. Šis elpošanas veids ir vislabākais vingrošanas laikā.

Ieteicamais atkārtojumu skaits. Mēģiniet vienā nodarbībā izpildīt astoņus vingrinājuma atkārtojumus pēc kārtas. Veiciet vingrinājumu sev ērtā līmenī, lai tas jums nebūtu pārāk viegli, bet arī ne pārāk grūti. Ja vingrinājuma laikā jūtat sāpes, nekavējoties pārtrauciet, nākamreiz samaziniet šī vingrinājuma atkārtojumu skaitu.



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

