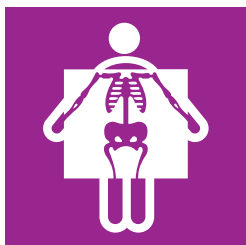




**Rekomenduojama** su savimi visada turėti informacinę kortelę, kurioje būtų nurodyti asmens duomenys (vardas, pavardė, adresas, ligos, kuriomis sergate), artimųjų kontaktiniai duomenys.



- Dažniausia senyvo amžiaus žmonių traumų priežastis – nukritimai.
- Žmogui senstant rizika nukristi ženkliai padidėja – apie 30 proc. 65 m. ir vyresnių asmenų bei apie 50 proc. 80 m. ir vyresnių asmenų nukrenta kiekvienais metais.
- Pažeidžiamiausia grupė – 85 m. ir vyresni asmenys.
- Dėl nukritimų 2015 m. Lietuvoje mirė 233 žmonės, iš jų 113 vyrų ir 120 moterų.



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)



# SENYVO AMŽIAUS ŽMONIŲ TRAUMOS GATVĖJE



**S**enovo amžiaus žmonės (nuo 65 m.) dažniau patiria traumas nei kiti, nes jų reakcija lėtesnė, koordinacija prastesnė, paslydus jiems sunkiau išlaikyti pusiausvyrą. Pargriuvę jauni žmonės dažniausiai atsiperka sumušimais – viena kita mėlyne ar nubrozdinimu, o senovo amžiaus žmonėms patirti traumas yra pavojingiau, nes jos dažniau baigiasi didesniu kiekiu sudėtingų, komplikuočių lūžių, kaulai ilgiau ir sunkiau suauga bei gyja.

### KAS SUKELIA RIZIKĄ PATIRTI TRAUMĄ LAUKE?

- Netvarkingos šaligatvio plytelės.
- Laiptai be turėklų.
- Laiptai su netvarkingais kraštais.
- Blogas apšvietimas.
- Sniegas, ledas ar drėgni lapai ant laiptų ar šaligatvio.
- Ilgos pėsčiųjų perėjos be salelių.



### KAIP IŠVENGTI TRAUMŲ LAUKE?

- Naudokitės lazdele, nes tai padės išlaikyti pusiausvyrą.
- Ženkite mažais žingsniais, stenkitės, kad kūno pusiausvyros centras visada būtų tiesiai virš pėdų.
- Jeigu teks eiti slidžia kelio danga (esant ledui ar nukritusiems drėgniems medžių lapams), rinkitės patogius lygiapadžius batus su guminiiais padais.
- Nelaikykite rankų kišenėse.
- Vienu metu neneškite daug sunkių pirkinių krepšių, ypač lipdami laiptais.
- Tamsiu paros metu būtinai naudokite šviesą atspindinčius atšvaitus, neapšviestose gatvėse pasišvieskite žibintuvėliais.



- Lipdami laiptais, į transporto priemones ar iš jų, laikykitės už turėklų, stebėkite kliūtis kelyje.
- Vedžiodami šunį lauke būkite labai atidūs, nes šuniui patempus pavadį labai lengva prarasti pusiausvyrą.
- Iš sėdimos padėties kelkitės lėtai, kad neapsvaigtų galva.
- Nebijokite prašyti pagalbos (atsisotjant, lipant laiptais, einant ir kt.).
- Reguliariai mankštinkitės, nes dėl fizinio aktyvumo stiprėja raumenys, sąnariai, kaulai, lengviau išlaikyti pusiausvyrą.



### PIRMOJI PAGALBA ĮVYKUS TRAUMAI

- Išnirus sąnariui kyla aštrus skausmas jį judinant. Tokiu atveju svarbiausia patiems nebandyti grąžinti į vietą išnirusio sąnario. Ant sužeistos vietos galima dėti šaltą kompresą.
- Esant atviram kaulo lūžii, sužeista vieta intensyviai kraujuoja, tad pirmiausiai reikėtų sustabdyti kraujavimą tvarščiais arba kita tvirta medžiaga, kokią tuo metu įmanoma gauti. Svarbu, kad lūžio vieta nejudėtų.
- Įvykus uždaram kaulo lūžii, sužeista vieta pradeda staigiai tinti, atsiranda kraujosruvų, sužeista kūno dalis tampa nejudri, jaučiamas stiprus skausmas ir dažnai sutrinka koordinacija. Tokiu atveju reikėtų imobilizuoti sužeistą vietą.
- Patyrus sunkią stuburo ar galvos traumą, svarbiausia, kad nukentėjusysis kuo mažiau judėtų, kol bus suteikta pagalba.
- Įvykus sunkiai traumai visada kvieskite greitąją pagalbą arba nuvykite į artimiausią gydymo įstaigą.