

Kritienu riska novērtēšanas tests



Dr. **INGVARS RASA**

Endokrinologs

Latvijas Osteoporozes un kaulu metabolo slimību asociācijas prezidents

Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca stacionārs *Gaiļezers*

Pēc Pasaules Veselības Organizācijas datiem, katru gadu pasaulē notiek 37,3 miljoni kritienu, un biežāk tie notiek gados vecākiem cilvēkiem. Katrs trešais cilvēks pēc 65 gadu vecuma nokrīt, bet pēc 90

gadu vecuma vismaz vienu reizi ir nokrituši 60% cilvēku. Kritienu ir nopietna veselības aprūpes problēma, kuru bieži nenovērtē ārsti un pacienti. Kritienu rezultātā pacientu ikdienas dzīve var būtiski mainīties, piemēram, kritienu sekā – kaulu lūzumu un citu traumu rezultātā pacienti zaudē neatkarību ikdienas darbos, kā arī pēc kritiena var attīstīties invaliditāte, palielinās risks nonākt aprūpes iestādēs, sociāla izolācija un agrīna nāve.

Apzinot riska faktorus un izvērtējot kritienu risku, iespējams mazināt kritienu izraisītas sekas un uzlabot dzīves kvalitāti.

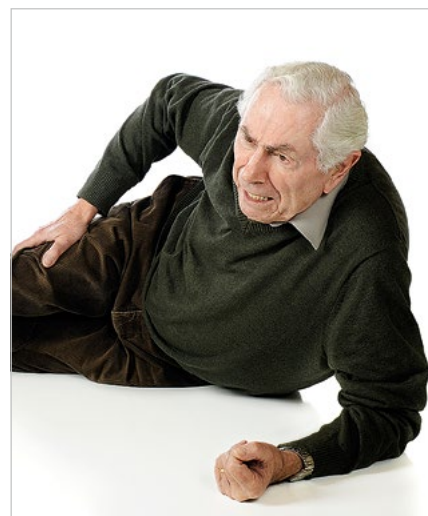


Foto: www.shutterstock.com

Atbildiet uz 12 jautājumiem un uzziniet, vai jums ir palielināts kritienu risks!

Pareizo atbildi atzīmējiet ar

Apgalvojums un kāpēc to ir svarīgi zināt!

- 1 Es esmu kritis pēdējo 6 mēnešu laikā**
Ja esat kritis vismaz vienu reizi, tas palielina kritienu risku
Jā (2 punkti) Nē (0 punkti)
- 2 Es lietoju vai arī man kādreiz ir ieteikts lietot spieķi vai citas ierīces, lai pārvietotos droši**
Ja jūs lietojat vai jums ir ieteikts lietot spieķi vai citas palīgierīces, lai pārvietotos droši, jums ir palielināts kritienu risks
Jā (2 punkti) Nē (0 punkti)
- 3 Dažreiz, kad staigāju, es jutos nedroši**
Ja dažreiz jūtaties nedroši vai jums ir nepieciešams atbalsts staigājot, tas norāda uz nestabilitāti un līdzsvara traucējumiem, kas palielina kritienu risku
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)
- 4 Staigājot man ir nepieciešams atbalsts, piemēram, pieturoties pie mēbelēm**
Ja staigājot jums ir nepieciešams atbalsts, tas arī norāda uz nestabilitāti un līdzsvara traucējumiem
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)

- 5 Es baidos nokrist**
Nedrošības sajūta un bailes nokrist palielina kritienu risku
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)
- 6 Lai pieceltos, man ir nepieciešams atbalsts (piemēram, krēsla atzveltnes)**
Nepieciešamība pēc atbalsta (piemēram, krēsla atzveltnes), lai pieceltos, norāda uz samazinātu muskuļu spēku kājās, kas ir viens no lielākajiem kritienu riska faktoriem
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)
- 7 Man ir grūtības pārvietoties pa kāpnēm**
Grūtības pārvietoties pa kāpnēm norāda uz samazinātu muskuļu spēku kājās, kas ir kritienu riska faktors
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)
- 8 Man bieži ir nepieciešamība apmeklēt tualeti**
Bieža nepieciešamība apmeklēt tualeti, īpaši naktī, būtiski palielina kritienu risku
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)
- 9 Man ir samazināta pēdu jutība**
Samazināta jutība pēdās var būt cukura diabēta vai citu slimību rezultāts. Ja jutība pēdās ir samazināta, tas palielina risku paklupt un līdz ar to nokrist
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)

- 10 Lietojot ārsta ieteiktos medikamentus, man ir neskaidra galva vai es jūtos noguris**
Daudziem medikamentiem ir blakus parādības (piemēram, galvas reiboņi), kuras palielina kritienu risku
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)
- 10 Es lietoju medikamentus, lai uzlabotu miegu vai garastāvokli**
Šie medikamenti bieži ietekmē līdzsvaru un rada nestabilitāti
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)

- 10 Es bieži jūtos emocionāli nomāks vai depresīvs**
Nomākts garastāvoklis un depresija ir saistīta ar palielinātu kritienu risku
Jā (1 punkti) Nē (0 punkti)

Kopējais punktu skaits:

Ja, atbildot uz jautājumiem, kopā esat ieguvis vairāk nekā 4 punktus, jums ir palielināts kritienu risks! Individuāli iegūtie testa rezultāti ir jāapspriež ar savu ārstu.

Tests sagatavots pēc Starptautiskā Osteoporozes fonda un ASV Slimību kontroles un prevencijas centra materiāliem.

Par to, kā mazināt un novērst kritienus, lasiet *Kaulu Veselības* ceturtajā numurā dr. med. Ināras Ādamsones rakstā «Māksla nenokrist!». ■