



**Projekta “RSU iekšējā un RSU ar LSPA ārējā konsolidācija”, Nr. 5.2.1.1.i.0/2/24/I/CFLA/005 ietvaros īstenotā Pēcdoktorantūras granta “Trausluma un ar kritieniem saistītās mirstības asociētie faktori gados vecākiem Latvijas iedzīvotājiem”, Nr. RSU-PG-2024/1-0005**

## **NOSLĒGUMA ZIŅOJUMS**

### **Būtiskākie secinājumi**

#### *Kritienu izraisītas nāves un akūtās veselības aprūpes izmantošana 65+*

- ✓ Laika periodā no 2019. līdz 2023. gadam lielākā daļa kritienu izraisīto nāvju Latvijā rezultējās slimnīcā, īpatsvaram analizētajā periodā palielinoties.
- ✓ Kritienu izraisītā mirstība pieaug līdz ar vecumu, un visaugstākais īpatsvars novērots 85 gadus un vecākā grupā; starp mirušajiem nedaudz vairāk sievietes.
- ✓ Biežākie letālie ievainojumi ir gūžas/augšstilba lūzumi un galvas traumas; galvas traumu gadījumā biežāk nepieciešama stacionāra ārstēšana un novērota augstāka mirstība slimnīcā.
- ✓ Lielai daļai mirušo gada laikā pirms nāves konstatēta atkārtota hospitalizācija un vairāki neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukumi, kas norāda uz augstu akūtās veselības aprūpes pakalpojumu izmantošanu.
- ✓ Atkārtota hospitalizācija un neatliekamās palīdzības izsaukumi pirms nāves ir saistīti ar nāves biežumu stacionārā, kas liecina par nepietiekamu aprūpes nepārtrauktību un koordināciju starp aprūpes līmeņiem.
- ✓ Kritienu izraisītas nāves kontekstā Latvijā vērojama izteikta akūtās un stacionārās aprūpes izmantošana, kas var atspoguļot primārās un sociālās aprūpes nepietiekamu integrāciju.

#### *Vārgums un pirmvārguma stadija 50+*

- ✓ Latvijā vairāk nekā puse iedzīvotāju vecumā no 50 gadiem ir pirmvārguma vai vārguma stāvoklī, un šis rādītājs pārsniedz Eiropas vidējo līmeni.
- ✓ Pirmvārguma izplatība Latvijā ir augstāka nekā Eiropā kopumā, kas norāda uz nozīmīgu potenciālu agrīnai intervencei pirms pārejas uz smagāku funkcionālo stāvokli.
- ✓ Pirmvārguma attīstība divu gadu periodā ir bieži novērojama arī 50–64 gadu vecumgrupā, uzsverot nepieciešamību pēc agrīnas profilakses jau vidējā vecumā.

- ✓ Ar pirmvārgumu un vārgumu saistīti demogrāfiskie, sociālekonomiskie un veselības faktori – vecums, dzimums, dzīvošana bez partnera, finansiālas grūtības, multimorbiditāte, aptaukošanās vai nepietiekams svars un slikts pašvērtētais veselības stāvoklis.

## **Rekomendācijas**

Kritienu un ar tiem saistīto traumu profilakse ir nozīmīga veselīgas novecošanas un ārējo nāves cēloņu mazināšanas politikas prioritāte, uzsverot pieejas “veselība visās politikās” nozīmi un veselības aspektu sistemātisku integrēšanu visu nozaru plānošanas un lēmumu pieņemšanas procesos, stiprinot starpnozaru sadarbību un kopīgu atbildību par drošas, iekļaujošas un atbalstošas vides veidošanu novecojošai sabiedrībai.

### *Veselības ministrijai*

Kritienu profilakse un vārguma mazināšana kā nozīmīga veselīgas novecošanas un ārējo nāves cēloņu mazināšanas politikas prioritāte, uzsverot nepieciešamību pēc ciešākas starpnozaru sadarbības starp veselības un sociālās aprūpes sektoriem.

Sistemātiska vārguma un kritienu riska skrīninga pieejas attīstīšana primārajā veselības aprūpē, īpaši vecākajās vecumgrupās, paredzot skaidru turpmākās rīcības un uzraudzības algoritmu.

Integrēta pēc-kritiena aprūpes modeļa pilnveide ar nodrošinātu pēctecīgu uzraudzību pēc izrakstīšanas no stacionāra un koordinētu pāreju uz ambulatoro un sociālo aprūpi.

Primārās veselības aprūpes kapacitātes stiprināšana multimorbiditātes pārvaldībā, medikamentu lietošanas izvērtēšanā un mājas vizīšu pieejamībā augsta riska pacientiem.

Veselības un sociālās aprūpes datu sistēmu savietojamības un informācijas apmaiņas mehānismu pilnveide riska pacientu agrīnai identificēšanai un aprūpes nepārtrauktības nodrošināšanai.

### *Slimību profilakses un kontroles centram*

Nacionāla kritienu profilakses programmas attīstīšana un koordinēšana, iekļaujot fizisko aktivitāšu, līdzsvara un spēka treniņu, mājokļa drošības un medikamentu lietošanas izvērtēšanas komponentes.

Regulāra vārguma, kritienu, hospitalizāciju un ar tiem saistītās mirstības rādītāju monitorēšana un analīze sabiedrības veselības plānošanas vajadzībām.

Metodiskā atbalsta materiālu izstrāde primārās veselības aprūpes un sociālās aprūpes speciālistiem par vārguma agrīnu atpazīšanu un kritienu riska mazināšanu.

Sabiedrības informēšanas un izglītošanas aktivitāšu īstenošana par drošas vides, fiziskās aktivitātes un veselīga dzīvesveida nozīmi kritienu profilaksē.

Starpnozaru sadarbības veicināšana ar pašvaldībām un citām institūcijām preventīvo programmu plānošanā un īstenošanā.

### *Sabiedrības veselības speciālistiem*

Kritienu profilakses un vārguma mazināšanas integrēšana veselības veicināšanas plānos un programmās.

Kopienā balstītu fizisko aktivitāšu un līdzsvara treniņu programmu attīstīšana senioriem, īpaši pievēršot uzmanību sociāli un veselības ziņā ievainojamām grupām.

Sadarbības stiprināšana ar ģimenes ārstiem, sociālajiem dienestiem un nevalstiskajām organizācijām koordinēta atbalsta nodrošināšanai riska grupām.

Īstenoto programmu efektivitātes regulāra izvērtēšana un intervencu pielāgošana atbilstoši epidemioloģiskajiem datiem.

### *Nevalstiskajām organizācijām*

Sociālā atbalsta un savstarpējās palīdzības iniciatīvu attīstīšana vientuļiem un funkcionāli ierobežotiem senioriem, mazinot sociālo izolāciju.

Izglītojošu aktivitāšu organizēšana par drošas mājas vides veidošanu un kritienu riska mazināšanu ikdienā.

Senioru iesaistes veicināšana regulārās fiziskās aktivitātēs un kopienas pasākumos, stiprinot sociālo līdzdalību.

Sadarbības veidošana ar pašvaldībām un veselības aprūpes sniedzējiem informācijas aprites un savlaicīga atbalsta nodrošināšanai riska personām.

Labās prakses piemēru apkopošana un pieredzes apmaiņas veicināšana reģionālā un nacionālā līmenī.

### *Veselības aprūpes sniedzējiem*

Vārguma pazīmju un kritienu riska sistemātiska izvērtēšana primārajā aprūpē, īpaši pacientiem ar multimorbiditāti vai atkārtotu hospitalizāciju.

Kritiena riska novērtējuma un rehabilitācijas plāna nodrošināšana pirms pacienta izrakstīšanas no stacionāra.

Sadarbības nodrošināšana starp stacionāro, ambulatoro un sociālo aprūpi, sekmējot aprūpes nepārtrauktību pēc izrakstīšanas.

Pacientu un viņu ģimeņu izglītošana par fiziskās aktivitātes, uztura un drošas vides nozīmi kritienu profilaksē.

Šāda pieeja sekmētu pāreju uz koordinētu, preventīvu un uz veselīgas novecošanas principiem balstītu sistēmu, mazinot kritienu radīto slogu un uzlabojot vecāka gadagājuma iedzīvotāju dzīves kvalitāti.

### *Zinātniskās publikācijas:*

Bukova-Žideļūna, A., Strukčinskienē, B. & Villeruša, A. Fall-related deaths and acute healthcare utilisation in the last year of life among older adults in Latvia. *Sci Rep* (2026). <https://doi.org/10.1038/s41598-026-40328-6>

### *Profesionāli raksti:*

Vārgums un populācijas novecošanās: Kas ir “vārgums”, kurus tas skar biežāk un kāpēc būtisks klīniskajā praksē? Bukova-Žideļūna, A., Apr 2025, *Medicus Bonus*, 77, p. 22-24.

Kritieni gados vecākiem iedzīvotājiem. Populācijas novecošana. Bukova-Žideļūna, A., Feb 2026, *Medicus Bonus*,

Senioru veselība apdraudēta: pieaug vārguma un kritienu risks, Bukova-Žideļūna, A., Latvijas avīze, 11/10/25

Seniors un veselībai bīstamie kritieni – kā pamanīt riskus un rīkoties lietas labā? Bukova-Žideļūna, A., Latvijas sabiedriskais medijs, 26/03/25