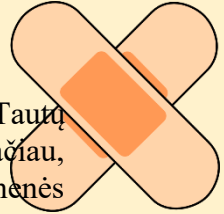


# VAIKŲ TRAUMOS IR JŲ PREVENCIJA



Vaikų traumos yra pasaulinė visuomenės sveikatos problema. Jungtinių Tautų Organizacija Vaiko teisių konvencijoje skelbia apie vaiko teisę augti saugioje aplinkoje, tačiau, anot Pasaulio sveikatos organizacijos, vaikų sužalojimai yra viena svarbiausių visuomenės sveikatos problemų, reikalaujanti ypatingo dėmesio. Sužalojimai yra pagrindinė 1-14 metų amžiaus vaikų mirties priežastis Europos Sąjungoje. Daugiausia nelaimingų atsitikimų, kuriuose nukenčia mažamečiai vaikai, įvyksta namuose. Kiekvienais metais Europos Sąjungoje maždaug 10 mln. įvairaus amžiaus vaikų namuose patiria sužalojimus, dėl kurių reikalinga medikų pagalba. Apytiksliai 40 tūkst. atvejų baigiasi mirtimi, 1 mln. atvejų būna hospitalizacija.

Vaikų mirtys ir sužalojimai nuo išorinių veiksnių skiriamos į dvi grupes: pagal veikimo būdą (tyčinis/netyčinis) ir pagal mechanizmą (transporto įvykis, skendimas, kritimas ir t. t.). Tyčinės traumos gali būti kitų asmenų sukeltos traumos (žmogžudystės) bei į save nukreipti veiksmai (savižudybės). Prie tyčinių traumų dar gali būti priskiriamos ir karo ar teroro aktų metu patirtos traumos.

Pagal traumą sukėlusias priežastis yra skiriamos kelios traumų rūšys. Šie skirstymai ir klasifikacijos yra įvairios ir priklauso nuo to, koku tikslu yra analizuojamos traumų priežastys. Įprasta vaikų traumas suskirstyti pagal priežastis:

- gimdymo traumas (patirtas gimdymo metu);
- buitines traumas (namie, kieme, sode, miške ir t. t., bėgiojant, krintant, įsidūrus ir t. t.);
- transporto traumas (transporto priemonė užvažiuoja ant vaiko arba vaikas važiuodamas patiria avariją);
- mokyklinės traumas (pertraukų metu, per pamokas);
- sportines traumas (organizuoto ir neorganizuoto sporto metu);
  - organizuoto sporto traumas (kai vaikai susižaloja fizinio lavinimo pamokų, treniruočių, varžybų metu specialiose aikštelėse, salėse, vadovaujant mokytojams ir treneriams);
  - neorganizuoto sporto (kai atsitiktinai pasirinktose vietose susižaloja žaidžiantys ar besivaržantys niekino nekontroliuojami vaikai);
  - kitas traumas (paskendimas, elektros trauma, gaisro metu ir kt.)



Vaikų traumų priežastys ir pobūdis labai priklauso nuo vaiko amžiaus. 1-3 metų vaikai yra labai smalsūs, judrūs ir dar nelabai paklusnūs, jie jau patys gali užsiversti puodą su verdančiu vandeniu, bet ką suvalgyti, praryti ar išgerti (ir skalbimo priemonės, ir žaislų detales ir kt.), bėgdami ar kur nors užlipę nukristi, paskęsti ir pan. Jie ypač mėgsta visur lipti, viską imti, jų traumas beveik visos įvyksta buityje.

Dauguma 4-7 metų vaikų traumų gali būti taip pat buitinės, patirtos namuose ar darželyje. Greta nesunkių traumų (sumušimų, žaizdų) vaikai paskęsta ar patenka po mašina. Eismo įvykių metu mažų vaikų sužalojimo rizika yra didesnė dėl galvos ir kūno proporcijų skirtumų lyginant su suaugusiais, o tai nulemia rimtesnius galvos sužeidimus.

Spartus vaiko savarankiškumo vystymasis išryškėja vaikui pradėjus lankyti mokyklą. 7-10 metų vaikas dažniau būna toli nuo namų ir jaučiasi daug savarankiškesnis. Stiprėja įgūdžiai ir savikontrolė, vis dažniau tenka pasikliauti savo protu. Vaikui reikia priežiūros ir patarimų, ką daryti, kai tėvų nėra šalia.

10-15 metų amžiaus grupėje vaikų nudegimai yra dažnesni liepsna nei karštu vandeniu, dažniau pasitaiko ir smurtinių traumų (sumušimų, durtinių, šautinių sužalojimų).

Mokyklinio amžiaus vaikai patiria ne tik buitines, bet jiems dažnos sporto ir mokyklinės traumas.

## Pagrindinės priežastys, dėl ko vaikai patiria sužalojimus:

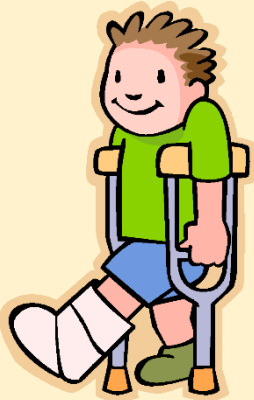
- Prasta vaikų priežiūra.
- Rizikingas vaikų elgesys.
- Vaikai dažnai nemoka priimti tinkamų sprendimų.
- Netinkamai naudojamasi įvairia įranga.
- Tėvams, vaikų ugdymo personalui trūksta informacijos apie sužalojimus.
- Prastas fizinis pasirengimas.
- Trūksta žinių apie saugų elgesį.



## Traumų prevencija

Vaikų traumos ne visada atsitiktinės, dažnai jos priklauso nuo elgesio, žinių, įpročių saugiai dirbti, žaisti, organizuoti laisvalaikį. Mokykite vaikus, kad būtų atsargūs namuose, kieme, gatvėje, paplūdimyje.

- Nepalikite naujagimio ar vaiko be priežiūros vietoje, kur jis gali nukristi (ant stalo, kitokio baldo, prie laiptų).
- Pritvirtinkite apsaugines tvoreles prie laiptų kraštų.
- Nepalikite atdarų langų, langą atidarykite viršuje, ne apačioje.
- Buityje naudojami minkštieji baldai, kilimai - tai ne tik komfortas ir estetika, bet ir apsauga nuo traumų.
- Tėvai turėtų apriboti vaikų laisvą judėjimą į virtuvę, vonią.
- Pasirūpinkite, kad vaikai naudotų apsaugines priemones važinėdami riedučiais (apsaugas) ir dviračiu (šalmą).
- Žaidimams vaikai tegul renkasi minkštesnę dangą (smėlį, žolę), o ne kietą betoninę.
- Neleiskite vaikams nežinomose vietose lakstyti ir maudytis basiems.
- Svarbu, kad vaikai avėtų patogią sportinę avalynę kietu užkulniu, nelakstyti, nelaipiotų avėdami šlepetes.
- Naujagimiai ir vaikai iki 12 metų turi būti vežami ant užpakalinių mašinos sėdynių.
- Nevežti vaikų ant priekinės sėdynės ant keleivio kelių, ypač jei priekyje sumontuotos saugos pagalvės, nes išsiskleisdamos jos gali traumuoti vaiką.
- Vaikai, kurių svoris nesiekia 8 kg turėtų važiuoti specialiose apsauginėse kėdutėse, sumontuotose ant užpakalinių automobilio sėdynės.
- Vaikas, eidamas per gatvę, turi laikytis suaugusiajam už rankos.
- Vaikai neturėtų eiti per gatvę tarp stovinčių mašinų.
- Vaikai turėtų būti išmokyti žiūrėti į abi puses prieš kertant gatvę, ir sekti sukančias mašinas.
- Visada eiti šaligatviu.
- Tamsiu paros metu lauke visada nešioti atšvaitus.
- Suaugęs asmuo, nujausdamas, kad įpykęs gali sužaloti vaiką, turėtų sustoti, padėti vaiką į saugią vietą, išeiti iš kambario kelioms minutėms, nusiraminti, pasišnekėti su draugu ar pažįstamu, 10 kartų giliai įkvėpti, užsimerkti ir pagalvoti apie ką nors malonaus, pakeisti veiklos sritį, o tik tada pabandyti iš naujo grįžti pas vaiką ir pamėginti ramiai išspręsti iškilusias problemas.
- Įvykus traumai, būtina kreiptis į gydytoją.



## Tėvai turi:

- Kalbėtis su vaikais apie sveiką, saugų judėjimą.

- Sukurti saugią aplinką augančiam vaikui namuose, kieme, mokykloje, darželyje.
- Rodyti patiems pavyzdį bei mokyti vaikus naudotis standartinėmis saugos priemonėmis – šalmais, liemenėmis, kelių, pečių ir alkūnių apsaugomis ir kt.
- Apžiūrėti, ar žaidimų aikštelės bei smėlio dėžės kiemuose ir parkuose yra saugios.
- Nupirkę vaikams sporto inventorių išmokyti, kaip juo saugiai naudotis.

***Parengė visuomenės sveikatos specialistė Aurelija Mickutė, tel.: 8 672 90424, el. paštas: aurelija.mickute@sveikatos-biuras***

***Informacija parengta remiantis:***

- [https://www.lsmuni.lt/cris/bitstream/20.500.12512/102129/1/magistro\\_darbas.pdf](https://www.lsmuni.lt/cris/bitstream/20.500.12512/102129/1/magistro_darbas.pdf)
- [https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Vaiku%20traumos.2017\(1\).pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/leidiniai/Informaciniai/Vaiku%20traumos.2017(1).pdf)
- [http://www.smlpc.lt/media/file/SMLPC-informacija/Veikla/Tyrimai-analizes/JR\\_INSNTataskaita\\_red.pdf](http://www.smlpc.lt/media/file/SMLPC-informacija/Veikla/Tyrimai-analizes/JR_INSNTataskaita_red.pdf)



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS