



Πρόληψη πτώσεων Falls prevention



Υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσεων, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής δραστηριότητας, της διαχείρισης των φαρμάκων σας και της Διαμόρφωση του σπιτιού και του περιβαλλοντός σας όσο το δυνατόν πιο ασφαλής.

Τουλάχιστον το ένα τρίτο των ατόμων ηλικίας 65 ετών και άνω πέφτουν μία ή περισσότερες φορές τον χρόνο. Ενώ πολλές πτώσεις δεν οδηγούν σε τραυματισμό, σχεδόν 1 στους 5 χρειάζονται ιατρική φροντίδα ή νοσηλεία. Ακόμη και πτώσεις που δεν προκαλούν τραυματισμό, μπορούν να κλονίσουν την αυτοπεποίθησή σας και οι ανησυχία για την πιθανότητα πτώσης μπορεί να σας σταματήσει να κάνετε τις δραστηριότητες που σας αρέσουν.

Εάν ανησυχείτε ότι μπορεί να πέσετε, έχετε πέσει, γνωρίζετε κάποιον που έχει πέσει ή αισθάνεστε ασταθείς στα πόδια σας, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσετε την αυτοπεποίθησή σας και να παραμείνετε δραστήριοι.

Μείωση του κινδύνου πτώσης

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να σας βοηθήσουν να παραμείνετε ανεξάρτητοι και να αποτρέψετε τον κίνδυνο πτώσεων.



Η ισορροπία σας

Μπορείτε να βελτιώσετε την ισορροπία και τον συντονισμό σας με το να είστε σωματικά δραστήριοι και να κάνετε ασκήσεις που δοκιμάζουν την ισορροπία σας. Ρωτήστε έναν φυσιολόγο άσκησης ή φυσικοθεραπευτή για το πώς να δοκιμάσετε την ισορροπία σας.



Τα οστά και οι μύες σας

Μια ισορροπημένη διατροφή και ασκήσεις με βάρη είναι σημαντικές για τη διατήρηση της καλής υγείας, των δυνατών οστών και μυών, καθώς και για την παροχή επαρκούς ημερήσιας ενέργειας. Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλά επίπεδα βιταμίνης D για δυνατά οστά και μυς.



Τα πόδια σας

Η φροντίδα των ποδιών σας μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε δραστήριοι και ανεξάρτητοι. Τα προβλήματα των ποδιών δεν είναι φυσιολογικό μέρος της γήρανσης και μπορεί να είναι το πρώτο σημάδι περισσότερων σοβαρών προβλημάτων υγείας.

Μπορείτε να φροντίσετε τα πόδια σας φορώντας παπούτσια που είναι κατάλληλα για τα πόδια σας και ταιριάζουν στις δραστηριότητες που κάνετε. Θα πρέπει να είναι αρκετά φαρδιά στην περιοχή των δακτύλων των ποδιών, να έχουν χαμηλά ή καθόλου τακούνια και να έχουν αντιολισθητικές σόλες. Κάντε τακτικούς ποδιατρικούς ελέγχους για να μειώσετε τα προβλήματα των ποδιών.



Η όρασή σας

Τα μάτια μας αλλάζουν καθώς γερνάμε και μπορεί να δυσκολεύουν την όραση ή την προσαρμογή στις αλλαγές φωτός. Η έγκαιρη διάγνωση μπορεί να βελτιώσει την υγεία των ματιών - το 75% των οφθαλμικών παθήσεων μπορούν να προληφθούν ή να θεραπευτούν. Εξετάζετε τα μάτια σας με έναν οπτομέτρη κάθε 2 χρόνια.



Τα φάρμακά σας

Κάντε τακτικές εξετάσεις με το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας για να διασφαλίσετε ότι αντιμετωπίζονται τα προβλήματα υγείας σας.



Για να σας υποστηρίξουμε να γίνετε δραστήριοι για να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσης, μιλήστε με έναν Σύμβουλο Υγείας της **Get Healthy Service** στο 1300 806 258 ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.gethealthynsw.com.au

Σωματική Δραστηριότητα

Όσο πιο δραστήριοι είμαστε, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να διατηρήσουμε την ισορροπία μας σταθερή, τους μυς μας δυνατούς και τις αρθρώσεις μας ευέλικτες.

Η βελτίωση της ισορροπίας σας είναι ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσεων. Μπορείτε να δοκιμάσετε απλές δραστηριότητες στο σπίτι, όπως:

- να σταθείτε στο 1 πόδι ή να περπατήσετε από τη φτέρνα στα δάχτυλα
- να σηκωθείτε από μια καρέκλα χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας
- Tai Chi [Τάι Τσι] ή προγράμματα εξάσκησης δομημένης ισορροπίας.

Τα προγράμματα πρόληψης πτώσεων μπορούν να σας βοηθήσουν να μάθετε τρόπους για να βελτιώσετε την ισορροπία και τη δύναμή σας από εξειδικευμένους επαγγελματίες άσκησης.



Μπορείτε να αναζητήσετε προγράμματα ομαδικής άσκησης και προγράμματα πρόληψης πτώσεων στην περιοχή σας στον ιστότοπο NSW Active and Healthy: activeandhealthy.nsw.gov.au

Όλα τα προγράμματα πρόληψης πτώσεων θα έχουν το σύμβολο «FP» δίπλα στην καταχώρισή τους.

Βελτιώστε την ασφάλεια μέσα και γύρω από το σπίτι σας

- Να έχετε καλό **φωτισμό**, ειδικά μεταξύ της κρεβατοκάμαρας και του μπάνιου τη νύχτα και κοντά σε εσωτερικά σκαλοπάτια ή σκάλες.
- Βεβαιωθείτε ότι **οι πεζόδρομοι και οι διάδρομοι** διατηρούνται καθαροί και καλά φωτισμένοι.
- Βεβαιωθείτε ότι **τα χαλιά και οι μοκέτες** είναι ασφαλή και δεν είναι σχισμένα ή ζαρωμένα. Βάλτε κολλώδεις λωρίδες σε όλα τα χαλιά και τις μοκέτες ή αφαιρέστε τις.
- Τοποθετήστε **λαβές στήριξης** κοντά στα σκαλοπάτια και στο μπάνιο (οι ράγες πετοστών δεν είναι αρκετά ισχυρές για να χρησιμοποιηθούν ως λαβές στήριξης).
- Σημειώστε την εμπρόσθια άκρη των εξωτερικών **σκαλοπατιών** (για παράδειγμα, με λευκή μπογιά), ώστε να είναι εύκολο να τα δείτε.
- Επισκευάστε σπασμένα, στραβά ή ραγισμένα **μονοπάτια**, πλακόστρωτες αυλές και άλλες επιφάνειες όπου περπατάτε. Αναφέρετε σπασμένα πεζοδρόμια στον τοπικό σας δήμο.



Συμβουλή

Ρωτήστε έναν εργοθεραπευτή για τρόπους με τους οποίους να κάνετε το σπίτι σας ασφαλέστερο.



To My Aged Care μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε πρόσβαση σε υπηρεσίες φροντίδας ηλικιωμένων και πληροφορίες όπως:

- τα διάφορα είδη υπηρεσιών φροντίδας ηλικιωμένων που διατίθενται
- την επιλεξιμότητά σας για υπηρεσίες
- παραπομπές σε παρόχους υπηρεσιών που μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες σας
- τη συμβολή σας στο κόστος της φροντίδας ηλικιωμένων.

Για να πληροίτε τις προϋποθέσεις για το My Aged Care πρέπει να είστε ηλικίας 65 ετών ή άνω ή 50 ετών και άνω για τους Ιθαγενείς.

Για περισσότερες πληροφορίες και για να εγγραφείτε στο My Aged Care, επισκεφθείτε τον ιστότοπο myagedcare.gov.au ή καλέστε στο **1800 200 422** (καθημερινές 8π.μ. έως 8μ.μ. και Σάββατο 10π.μ. έως 2μ.μ.).



Διαχείριση φαρμάκων

Τα φάρμακα που αγοράζονται με ή χωρίς ιατρική συνταγή διατίθενται σε πολλές μορφές, όπως δισκία, κάψουλες, επιθέματα δέρματος, υγρά, οφθαλμικές σταγόνες, σπρέι, συσκευές εισπνοής, κρέμες, υπόθετα και ενέσεις. Εξετάστε όλα τα φάρμακα που παίρνετε, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που συνταγογραφούνται από γιατρό ή αγοράζονται από φαρμακείο, σούπερ μάρκετ ή κατάστημα υγιεινής διατροφής, όπως φυσικά ή συμπληρωματικά προϊόντα.

Η λήψη ορισμένων τύπων φαρμάκων ή ενός συνδυασμού φαρμάκων μπορεί να έχει ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να σας προκαλέσουν ζάλη ή υπνηλία, γεγονός που μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πτώσεων.

Οι πτώσεις είναι πιο πιθανές όταν παίρνετε φάρμακα για:

- άγχος
- κατάθλιψη
- δυσκολίες στον ύπνο.

Διαχειριστείτε τα φάρμακά σας με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα. Πάρτε τα ακριβώς όπως έχουν συνταγογραφηθεί και ελέγξτε τα ετησίως με έναν επαγγελματία υγείας.



Συμβουλή

Τα πακέτα Webster είναι κουτιά που οργανώνουν όλα τα φάρμακα που χρειάζεστε για κάθε συγκεκριμένη ώρα της ημέρας. Ένα πακέτο Webster μπορεί να σας βοηθήσει να θυμηθείτε να πάρετε το σωστό φάρμακο την κατάλληλη στιγμή.



Συμβουλή

Δημιουργήστε μια λίστα με όλα τα φάρμακα που παίρνετε και δείξτε την στον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

Λίστα φαρμάκων

Τι χρειάζεστε:

- ☒ Όνομα του φαρμάκου
- ☒ Δόση
- ☒ Ποσότητα
- ☒ Πόσο συχνά και πότε
- ☒ Γιατί το παίρνω
- ☒ Αλλεργίες

Τι να κάνετε αν πέσετε στο σπίτι

Ο σχεδιασμός του τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση πτώσης μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανέστε προετοιμασμένοι και μπορεί να βοηθήσει την οικογένεια και τους φίλους σας να αισθάνονται καθησυχασμένοι.

Να έχετε ένα σχέδιο για να λάβετε βοήθεια

Ένα καλό σχέδιο έκτακτης ανάγκης θα περιλαμβάνει το πώς να καλέσετε για βοήθεια και πώς θα φτάσει η βοήθεια σε εσάς.

- **Προστατέψτε τον εαυτό σας** με μια συσκευή που ενεργοποιεί συναγερμό σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.
- **Να έχετε ένα τηλέφωνο, αυτόματο τηλεφωνητή, φορητό συναγερμό ή σύστημα ενδοεπικοινωνίας κοντά σας** σε χαμηλό τραπέζι, σε περίπτωση που είναι δύσκολο να σηκωθείτε.
- **Να γνωρίζετε ποιον να καλέσετε για βοήθεια.** Κρατήστε μια λίστα με τους αριθμούς τηλεφώνου της οικογένειας ή των φίλων κοντά στο τηλέφωνο ή αποθηκεύστε τους στο τηλέφωνό σας για γρήγορη πρόσβαση.
- **Ενημερώστε μέλη της οικογένειας και φίλους που εμπιστεύεστε πώς να μπουν στο σπίτι σας** αν δεν μπορείτε να σηκωθείτε για να τους ανοίξετε την πόρτα. Θα μπορούσατε να αφήσετε ένα εφεδρικό κλειδί με έναν φίλο, γείτονα ή συγγενή που ζει κοντά ή σε ένα κουτί συνδυασμού έξω.



Συμβουλή

Προσπαθήστε να επικοινωνείτε με κάποιον καθημερινά.

Αν πέσετε μέσα στο σπίτι:

1. Μην πανικοβληθείτε, μείνετε ακίνητοι για λίγα λεπτά και προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι.
2. Έλεγξε το σώμα σας. Εάν δεν έχετε τραυματιστεί σοβαρά, μπορείτε να σκεφτείτε να σηκωθείτε. Εάν δεν μπορείτε να σηκωθείτε, καλέστε βοήθεια. **Καλέστε το τριπλό μηδέν (000)** για τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Αν μπορείτε να σηκωθείτε μόνοι σας:

1. Γυρίστε στο πλάι σας και προσπαθήστε να βάλετε το σώμα σας σε θέση ώστε να μπορείτε να συρθείτε.
2. Συρθείτε σε ένα σταθερό έπιπλο, όπως μια καρέκλα, καναπέ ή κρεβάτι.
3. Σηκωθείτε στα γόνατά σας και κρατηθείτε σταθερά απ' το έπιπλο.
4. Σπρώξτε προς τα πάνω, χρησιμοποιώντας το πιο δυνατό πόδι και τα χέρια σας.
5. Καθίστε στο έπιπλο μέχρι να μπορείτε να κινηθείτε με ασφάλεια.

Εάν δεν μπορείτε να σηκωθείτε μόνοι σας:

1. Προσπαθήστε να μπουσουλήσετε ή να συρθείτε για να βρείτε οτιδήποτε μπορεί να σας κρατήσει ζεστό, όπως μια κουβέρτα, μια πετσέτα ή ρούχα, ενώ περιμένετε βοήθεια.
2. Χρησιμοποιήστε τον προσωπικό σας συναγερμό, αν τον έχετε ή χρησιμοποιήστε ένα αντικείμενο που μπορείτε να χτυπήσετε για να κάνετε δυνατό θόρυβο, όπως ένα μπαστούνι, στον τοίχο για να ειδοποιήσετε έναν γείτονα.
3. Μείνετε ζεστοί και περιμένετε να φτάσει η βοήθεια. Εάν μπορείτε, προσπαθήστε να σηκωθείτε ξανά αργότερα.



Σημαντικό

Εάν έχετε πέσει, επισκεφθείτε το γιατρό σας για να ελέγξετε για τραυματισμούς και να αξιολογήσετε αν υπήρχε ιατρική αιτία για την πτώση.

