

Προστατεύστε το εαυτό σας από τις πτώσεις στο σπίτι

(Protecting You from Falls at Home – Greek)



UHN

Κινδυνεύω από πτώσεις;

- Αισθάνεστε ποτέ ζαλάδες;
- Λαμβάνετε τέσσερα ή περισσότερα φάρμακα την ημέρα;
- Καταναλώνετε αλκοόλ;
- Έχετε προβλήματα με τα πόδια σας;
- Έχετε αδυναμία μυών και δυσκαμψία στις κλειδώσεις;
- Αισθάνεστε την ανάγκη να τρέξετε για να πάτε στην τουαλέτα;
- Αντιμετωπίζετε προβλήματα όρασης ή ακοής;
- Αντιμετωπίζετε προβλήματα συγκέντρωσης;
- Λαχανιάζετε εύκολα;
- Περπατάτε σε μέρη όπου το έδαφος είναι ανώμαλο, ολισθηρό ή με πάγο;
- Έχετε χάσει ποτέ την ισορροπία σας;

Εάν η απάντηση σε αρκετές από τις παραπάνω ερωτήσεις είναι «ναι», τότε διατρέχετε κίνδυνο για πτώση. Ενημερώστε το θεράποντα γιατρό σας.

Οι πληροφορίες που παρέχονται στο παρόν φυλλάδιο έχουν ενημερωτικό και μόνο χαρακτήρα και δεν προορίζονται να υποκαταστήσουν ιατρική γνώμηση, διάγνωση ή θεραπεία. Παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας ή τον πάροχο ιατρικών υπηρεσιών, προκειμένου να λάβετε συμβουλές σχετικά και τη συγκεκριμένη ασθένεια ή πάθηση. Είναι δυνατή η παραγωγή ενός και μόνο αντιγράφου του υλικού αυτού, εφόσον πρόκειται να αναπαραχθεί για μη εμπορικούς σκοπούς.

© 2010 University Health Network. All rights reserved/ Με την επιφύλαξη κάθε δικαιώματος.

Συγγραφείς: UHN Fall Safety and Restraints Committee

Ημερομηνία δημιουργίας: 06/2010

Έντυπο: D-5120B



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

Πώς μπορώ να προλάβω τις πτώσεις;

- Σηκώνεστε αργά και με προσοχή από το κρεβάτι ή την καρέκλα. Με τον τρόπο αυτό, αποφεύγετε την απότομη πτώση της αρτηριακής πίεσης. Μη διστάζετε να ζητάτε βοήθεια αν τη χρειάζεστε.
- Προσέχετε τις ολισθηρές επιφάνειες όταν περπατάτε, κυρίως κατά τη διάρκεια του χειμώνα.
- Ζητάτε από το γιατρό σας να ελέγχει την αρτηριακή σας πίεση, την όραση και την ακοή σας σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Επανεξετάζετε με το γιατρό σας, σε τακτά χρονικά διαστήματα, τη φαρμακευτική αγωγή που σας έχει χορηγηθεί.
- Χρησιμοποιείτε το ίδιο φαρμακείο για να εκτελέσετε τη συνταγή φαρμάκων και για τη αγορά μη συνταγογραφημένων φαρμάκων που καταναλώνετε συστηματικά. Πολλά φαρμακεία διαθέτουν σύστημα παρακολούθησης των φαρμάκων που σας συνταγογραφούνται και σας ενημερώνουν για πιθανά προβλήματα και παρενέργειες των φαρμάκων.
- Φοράτε παπούτσια που ταιριάζουν σωστά στο πόδι σας και έχουν σόλες που δε γλιστρούν. Δεν περπατάτε μόνο με κάλτσες σε πατώματα με παρκέ και πλακάκια.
- Κάνετε ασκήσεις που βελτιώνουν την ισορροπία σας και ενδυναμώνουν το σώμα σας. Για παράδειγμα, ασκήσεις από καρέκλα, τεντώματα και περπάτημα. Προτού ακολουθήσετε πρόγραμμα ασκήσεων, συμβουλευέστε το γιατρό σας ή τη νοσοκόμα που σας παρακολουθεί.

Ιδέες για περισσότερη ασφάλεια στο σπίτι:

Να θυμάστε ότι οι περισσότερες πτώσεις συμβαίνουν στην κουζίνα και το μπάνιο. Για το λόγο αυτό, καλό θα ήταν να λάβετε υπόψη σας τα παρακάτω μέτρα ασφάλειας στο σπίτι. Προμηθευτείτε:

- Μακριές σε μήκος πιάστρες και λαβές (πωλούνται σε ειδικά καταστήματα με ιατρικά είδη και ιατρικό εξοπλισμό).
- Ειδικές σφουγγαρίστρες με μακρύ χερούλι.
- Ειδικές σκάλες με αντιολισθητικά σκαλοπάτια και πόδια από καουτσούκ.



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

- Αντιολισθητικά δάπεδα μπανιέρας από καουτσούκ.
- Ειδικό χερούλι στήριξης για τη μπανιέρα, τη λεκάνη ή το νιπτήρα.
- Ειδικό χαλάκι μπάνιου με πάτο από καουτσούκ.
- Ειδικό παγκάκι για το μπάνιο.
- Φωτάκι νυκτός για τους διαδρόμους και το μπάνιο.
- Διακόπτες με εύκολη πρόσβαση.
- Κουπαστή εκατέρωθεν της σκάλας.
- Αντιολισθητικά πατάκια για τις περιοχές του δαπέδου που είναι καλυμμένες με χαλιά.
- Παπούτσια με σωστή υποστήριξη του ποδιού.
- Σωστό μπαστούνι που ταιριάζει στο χρήστη και που έχει βάση από καουτσούκ.
- Ηλεκτρικά καλώδια που δεν είναι εκτεθειμένα και δεν εμποδίζουν το βάδισμα.

Το ξέρατε ότι

- Ένας στους τρεις ενήλικες πέφτει κάθε χρόνο;
- Από εκείνους που έχουν πτώση, 1 στους 3 τραυματίζεται σοβαρά;
- Το 40% των εισαγωγών στα νοσοκομεία οφείλεται σε πτώσεις;
- Οι πτώσεις αποτελούν την πλέον σημαντική αιτία τραυματισμών και την 6^η σοβαρότερη αιτία θανάτου στους ηλικιωμένους;
- Οι γυναίκες διατρέχουν 3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσηλευτούν εξαιτίας πτώσης σε σχέση με τους άνδρες;
- Το 40% των πτώσεων που αντιμετωπίζονται στα νοσοκομεία σχετίζονται με κατάγματα του ισχιακού οστού (ισχίου);



- Ένας στους δύο ανθρώπους που υφίστανται κάταγμα του ισχιακού οστού (ισχίου) δεν θα μπορέσει ποτέ να λειτουργήσουν όπως λειτουργούσε πριν την πτώση;
- Οι Καναδοί δαπανούν γύρω στα 3 δις δολάρια το χρόνο σε ιατρική περίθαλψη για τραυματισμούς που προκαλούνται από πτώσεις;

Η πρόληψη ξεκινά με εσάς!

Οι μεγαλύτεροι κίνδυνοι που διατρέχω είναι οι εξής:

Τί πρέπει να κάνω για να προλάβω τις πτώσεις:

Το παρόν είναι ειδικά τροποποιημένο κείμενο των: RNAO Nurses Association of Ontario Nursing Best Practice Guidelines και Fraser Health Authority

Εάν ενδιαφέρεστε να συμμετέχετε σε πρόγραμμα ασκήσεων που οργανώνονται κοντά στο σπίτι σας, καλέστε το **211**, δηλαδή τη **Γραμμή Πληροφοριών της Κοινότητας του Τορόντο (Toronto Community Information Line)**.



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital