

Μην πέσετε στην παγίδα.



Οι πτώσεις προλαμβάνονται!

Ένας οδηγός για την πρόληψη
πτώσεων για ηλικιωμένους.



Australian Government
Department of Health and Ageing

Εκδόθηκε από την Πολιτειακή Κυβέρνηση της Νότιας Αυστραλίας το 2004:

Stay on Your Feet - Adelaide West

Εκδόθηκε από την Κοινοπολιτεία της Αυστραλίας το 2010:

Μην πέσετε στην παγίδα - Ένας οδηγός για την πρόληψη πτώσεων για ηλικιωμένους

Αναθεωρήθηκε και επανεκδόθηκε από την Κοινοπολιτεία της Αυστραλίας το 2012:

Μην πέσετε στην παγίδα - Ένας οδηγός για την πρόληψη πτώσεων για ηλικιωμένους

ISBN: 978-1-74241-489-8

Online ISBN: 978-1-74241-490-4

Publications Approval Number: D0323

Δηλώσεις περί Πνευματικών Δικαιωμάτων:

Έντυπες εκδόσεις

© Commonwealth of Australia 2011

Η εργασία αυτή αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία. Μπορείτε να αναπαράγετε το σύνολο ή μέρος του παρόντος εγχειριδίου σε αμετάβλητη μορφή για δική σας προσωπική χρήση ή, αν υπάγεστε σε οργανισμό, για εσωτερική χρήση εντός του οργανισμού σας, αλλά μόνο εάν εσείς ή ο οργανισμός σας δεν χρησιμοποιείτε την αναπαραγωγή για εμπορικούς σκοπούς και διατηρείτε την παρούσα δήλωση πνευματικής ιδιοκτησίας και όλες τις δηλώσεις αποποίησης ευθύνης στα πλαίσια αυτής της αναπαραγωγής. Εκτός από τα δικαιώματα χρήσης, όπως αυτά προβλέπονται από το Νόμο Πνευματικής Ιδιοκτησίας 1968 ή επιτρέπονται σύμφωνα με την παρούσα δήλωση πνευματικών δικαιωμάτων, όλα τα άλλα δικαιώματα επιφυλάσσονται και δεν επιτρέπεται να αναπαράγετε το σύνολο ή οποιοδήποτε μέρος του παρόντος εγχειριδίου με οποιοδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό ή μη) χωρίς να σας δοθεί προηγουμένως συγκεκριμένη γραπτή άδεια από την Κοινοπολιτεία. Αιτήματα και ερωτήματα σχετικά με την αναπαραγωγή και τα δικαιώματα πρέπει να αποστέλλονται στο Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο copyright@health.gov.au.

Διαδικτυακοί τόποι

© Commonwealth of Australia 2011

Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία. Μπορείτε να καταφορτώνετε, επιδεικνύετε, εκτυπώνετε και αναπαράγετε το σύνολο ή μέρος του παρόντος εγχειριδίου σε αμετάβλητη μορφή για δική σας προσωπική χρήση ή, αν υπάγεστε σε οργανισμό, για εσωτερική χρήση εντός του οργανισμού σας, αλλά μόνο εάν εσείς ή ο οργανισμός σας δεν χρησιμοποιείτε την αναπαραγωγή για εμπορικούς σκοπούς και διατηρείτε την παρούσα δήλωση πνευματικής ιδιοκτησίας και όλες τις δηλώσεις αποποίησης ευθύνης ως μέρος αυτής της αναπαραγωγής. Εκτός από τα δικαιώματα χρήσης, όπως αυτά προβλέπονται από το Νόμο Πνευματικής Ιδιοκτησίας 1968 ή επιτρέπονται σύμφωνα με την παρούσα δήλωση πνευματικών δικαιωμάτων, όλα τα άλλα δικαιώματα επιφυλάσσονται και δεν επιτρέπεται να αναπαράγετε το σύνολο ή οποιοδήποτε μέρος του παρόντος εγχειριδίου με οποιοδήποτε τρόπο (ηλεκτρονικό ή μη) χωρίς να σας δοθεί προηγουμένως συγκεκριμένη γραπτή άδεια από την Κοινοπολιτεία. Αιτήματα και ερωτήματα σχετικά με την αναπαραγωγή και τα δικαιώματα πρέπει να αποστέλλονται στο Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο copyright@health.gov.au.

Καταχώρηση στο National Library of Australia Cataloguing-in-Publication

Τίτλος: Μην πέσετε στην παγίδα, οι πτώσεις προλαμβάνονται! : ένας οδηγός για την πρόληψη πτώσεων για ηλικιωμένους.

Θέματα: Πτώσεις (Ατυχήματα) σε ηλικιωμένους

Άλλοι Συγγραφείς/Συντελεστές:

Dewey Number: 613.0438099423

Copyright Κοινοπολιτεία της Αυστραλίας, 2008. Αναπαράγεται με άδεια.

Εκπονήθηκε από την ομάδα σύνταξης του εγχειριδίου: 'Stay on Your Feet - Adelaide West' 2002-2004 (Michele Sutherland, Megan Watson and Pamela Dean) and the National Ageing Research Institute (Dr Keith Hill, Freda Vratsidis and Dr Lindy Clemson, Advisor, University of Sydney), και το υλικό βασίστηκε σε υλικό από το βιβλίο "Helpful Home Front Hints" που εκπονήθηκε για το Department of Veterans' Affairs. Το Stay On Your Feet® είναι τώρα σήμα κατατεθέν του Department of Health WA.

Γραφικά και λεζάντες αναπαράγονται με την ευγενική άδεια των ακόλουθων –

- SA Health
- Rheumatology Unit, Royal Adelaide Hospital, Adelaide, SA
- Stay On Your Feet – Adelaide West, SA
- Queensland Health

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	2
Χρήση αυτού του εγχειριδίου	3
Προστατευτείτε από τις πτώσεις.	
Μειώστε τους προσωπικούς σας παράγοντες κινδύνου	4
Προβλήματα υγείας	5
Κρατηθείτε σε κίνηση	7
Φάρμακα	8
Προστατεύετε όσο περισσότερο μπορείτε την όρασή σας	9
Πρόληψη πτώσεων από την κορυφή μέχρι τα νύχια – πόδια και υποδήματα	10
Αντιμετώπιση ανησυχιών για τις πτώσεις	11
Θωρακίστε το περιβάλλον σας απέναντι στις πτώσεις	
Ελάττωση των παραγόντων κινδύνου στο περιβάλλον σας	12
Το σπίτι και ο κήπος σας	13
Πώς να είστε ασφαλέστεροι στο σπίτι και στον περιβάλλοντα χώρο σας	14
Προνοητικότητα όταν χτίζετε ή ανακαινίζετε	19
Καλού κακού...	
Πώς να ελαχιστοποιήσετε έναν τραυματισμό	20
Ετοιμάζοντας ένα σχέδιο για να λάβετε βοήθεια	22
Γνωρίζοντας πώς να σηκωθείτε από το πάτωμα μόνοι σας	24
Γνωρίζοντας πώς να βοηθήσετε κάποιον να σηκωθεί με ασφάλεια	26
Περίληψη, υπηρεσίες στήριξης, σημειώσεις και σχέδια	
Τα κυρίως μηνύματα	28
Κατάλογος επαφών	29
Οι σημειώσεις μου	30
Το σχέδιό μου στην περίπτωση που θα πέσω	32

Εισαγωγή

Ο καθένας μπορεί να γλιστρήσει, να σκοντάψει και να πέσει, αλλά οι πτώσεις είναι συχνότερες και πιο σημαντικές όταν μεγαλώνουμε στην ηλικία, επειδή τότε είναι πιο πιθανό να τραυματιστούμε.

Οι άνθρωποι συχνά θεωρούν τις πτώσεις ως «σημάδι ότι γερνάνε» ή ότι «απλώς δεν πρόσεχαν» αλλά συχνά είναι ένα προειδοποιητικό σημάδι ότι κάτι δεν πάει καλά, επομένως είναι σημαντικό να συζητάτε κάθε πέσιμο με τον γιατρό σας.

Το γνωρίζατε αυτό;

Οι πτώσεις είναι συνηθισμένο πρόβλημα για τους ηλικιωμένους και είναι συχνά η αιτία για την οποία εισάγονται σε νοσοκομείο ή μετακομίζουν σε γηροκομείο ή ξενώνα.

Η πιθανότητα μιας πτώσης αυξάνεται εν μέρει λόγω των φυσικών αλλαγών που συμβαίνουν στο σώμα μας καθώς μεγαλώνουμε σε ηλικία.

Τα καλά νέα.

- > Πολλές πτώσεις μπορούν να αποφευχθούν.
- > Οι τραυματισμοί από πτώσεις μπορούν να ελαχιστοποιηθούν.
- > Η γήρανση δεν σημαίνει απαραίτητα και απώλεια της ανεξαρτησίας.

Οι άνθρωποι πέφτουν για διάφορους λόγους. Σε κάποιες περιπτώσεις, η πτώση προκαλείται από ένα συνδυασμό πραγμάτων.

Οι λόγοι ή οι αιτίες των πτώσεων είναι γνωστοί ως **παράγοντες κινδύνου**.

Μερικοί ηλικιωμένοι είναι πιθανότερο να πέσουν από ό,τι κάποιοι άλλοι. Αυτό συμβαίνει διότι έχουν περισσότερους παράγοντες κινδύνου. Αυτοί ενδέχεται να είναι αποτέλεσμα ασθένειας ή λιγότερο υγιεινού τρόπου ζωής. Όσο περισσότερους παράγοντες κινδύνου έχει κανείς, τόσο πιο πιθανό είναι να πέσει.

Αν γνωρίζετε ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου σας, και αντιμετωπίζετε όσο το δυνατόν περισσότερους από αυτούς, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο να πέσετε. Το εγχειρίδιο αυτό θα σας δώσει μερικές ιδέες για το πώς να το κάνετε αυτό.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο να πέσετε.

Χρήση αυτού του εγχειριδίου

Αυτό το εγχειρίδιο έχει κάτι για κάθε ηλικιωμένο. Ενδέχεται να βοηθήσει εσάς ή κάποιον που φροντίζετε, και μπορεί να σας βοηθήσει να προνοήσετε για το μέλλον. Ακόμα και αν δεν έχετε τώρα την εμπειρία πτώσεων, η πρόληψή τους είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε την ανεξαρτησία σας καθώς θα μεγαλώνετε σε ηλικία.

Αυτό το εγχειρίδιο θα σας πει για:

- > Τους «προσωπικούς παράγοντες κινδύνου» ή πράγματα που έχουν σχέση με εσάς
- > Τους «περιβαλλοντικούς παράγοντες κινδύνου» ή πράγματα που έχουν σχέση με το περιβάλλον σας όταν είστε στο σπίτι ή όταν βγαίνετε έξω.

Θα σας δώσει μερικές ιδέες για το πώς να μειώσετε οποιουδήποτε κινδύνους πιθανόν αντιμετωπίζετε, καθώς και προτάσεις για το πού να πάτε για βοήθεια ή για να πάρετε περισσότερες πληροφορίες.

Ένας λεπτομερής κατάλογος υπηρεσιών υποστήριξης παρέχεται στην σελίδα 29.

Σε αυτό το εγχειρίδιο θα συζητηθούν και τα πλεονεκτήματα του να έχει κανείς ένα σχέδιο δράσης σε περίπτωση ανάγκης και κάποια πράγματα που μπορείτε να κάνετε προκειμένου να μειώσετε τη βλάβη στο σώμα σας αν τύχει να πέσετε. Μπορείτε να ετοιμάσετε ένα σχέδιο για τον εαυτό σας στη σελίδα 32.

Κάθε ενότητα θα περιέχει:

- > Πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο ένας παράγοντας κινδύνου αυξάνει τον κίνδυνο να πέσετε
- > Ιδέες για τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε προκειμένου να μειώσετε τον κίνδυνο να πέσετε
- > Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές.

Στις σελίδες 30 και 31 υπάρχουν οι «Σελίδες σημειώσεων» για να σημειώνετε τα πράγματα για τα οποία χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες ή αυτά που σκοπεύετε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο να πέσετε.



Προστατευτείτε από τις πτώσεις.

Μειώστε τους προσωπικούς σας παράγοντες κινδύνου

Το σώμα μας αλλάζει συνεχώς στη διάρκεια της ζωής μας. Η φυσιολογική γήρανση συνεπάγεται τα ακόλουθα:

- > Χειροτέρευση της όρασης – πιθανόν να ανακαλύψουμε ότι δεν μπορούμε να δούμε τόσο καθαρά, ότι δεν είμαστε σε θέση να εκτιμήσουμε τις αποστάσεις και το βάθος με ευκολία ή ότι δεν μπορούμε να ανεχθούμε ξαφνικές αλλαγές στα επίπεδα του φωτός ή τον εκθαμβωτικό φωτισμό.
- > Χειροτέρευση της ισορροπίας, πιο αδύναμους μυς και πιο δύσκαμπτες αρθρώσεις που αλλάζουν τον τρόπο που περπατάμε και κινούμαστε.
- > Μικρότερη ικανότητα αίσθησης στα πόδια και τα κάτω άκρα, αυξημένες πιθανότητες πόνου και ακόμα και αλλαγές στο σχήμα και την ευκαμψία των ποδιών μας.
- > Πιο αργούς χρόνους αντίδρασης και μεγαλύτερη δυσκολία στο να συγκεντρωνόμαστε σε αρκετά πράγματα συγχρόνως.

Συχνά δεν παρατηρούμε αυτές τις φυσιολογικές αλλαγές καθώς συμβαίνουν πολύ αργά με την πάροδο των χρόνων.

Για παράδειγμα, ίσως παρατηρήσετε ότι είναι πιο δύσκολο να σηκωθείτε από την πολυθρόνα που έχετε εδώ και 20 χρόνια. Η πολυθρόνα δεν έχει αλλάξει - εσείς αλλάξατε! Οι μυς σας έχουν γίνει λίγο πιο αδύναμοι και οι αρθρώσεις σας λίγο πιο δύσκαμπτες.

Ή ακόμα μπορεί να σκοντάψετε σε ένα χαλάκι που βρίσκεται στο ίδιο σημείο εδώ και χρόνια. Ενδέχεται να μην σηκώνετε τα πόδια σας τόσο ψηλά όταν περπατάτε με αποτέλεσμα να σκοντάψετε στο χαλάκι, ή ίσως να μη βλέπετε το χαλάκι τόσο καθαρά πια.

Αν έχετε πέσει περισσότερες από μια φορά στους τελευταίους έξι μήνες, υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα να πέσετε ξανά.

Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας αν πέσετε. Μη θεωρείτε τις πτώσεις ως «έλλειψη συγκέντρωσης» ή «αδεξιότητα». Οι πτώσεις μπορεί να είναι ένδειξη ενός νέου ιατρικού προβλήματος, μιας μυϊκής αδυναμίας, προβλημάτων ισορροπίας, παρενεργειών φαρμάκων ή κάποιου συνδυασμού αυτών και άλλων προβλημάτων.

Θα βοηθήσετε το γιατρό σας αν του/της δώσετε πληροφορίες για το ποια ώρα της ημέρας πέσατε, τι κάνατε και πώς αισθανόσασταν λίγο πριν από το πέσιμο. Η οικογένειά σας ίσως μπορέσει να συμπληρώσει τις λεπτομέρειες αν δεν θυμάστε.

Πέσατε, γλιστρήσατε ή σκοντάψατε; Μιλήστε στον γιατρό σας ακόμα κι αν αισθάνεστε καλά





Με λίγη φροντίδα μπορείτε να συνεχίσετε να χαίρεστε τη ζωή σας

Προβλήματα υγείας

Μερικά προβλήματα υγείας αυξάνουν την πιθανότητα να πέσετε. Τα πιο συχνά από αυτά είναι:

- > Εγκεφαλικό
- > Νόσος του Πάρκινσον
- > Αρθριτικά
- > Ορθοστατική υπόταση (χαμηλή πίεση αίματος)
- > Ζαλάδα
- > Διαβήτης
- > Κατάθλιψη
- > Άνοια, Αλτσχάιμερ
- > Ακράτεια (προβλήματα με την ούρηση ή αφόδευση)
- > Κακή διατροφή (δεν τρώτε αρκετά, δεν έχετε ισορροπημένη διατροφή ή δεν πίνετε αρκετό νερό).

Ακόμα και οι βραχυπρόθεσμες ασθένειες (όπως η γρίπη ή άλλες λοιμώξεις) ή μια χειρουργική επέμβαση μπορεί να αυξήσουν προσωρινά τον κίνδυνο να πέσετε.

Με ποιο τρόπο αυξάνουν αυτά τα προβλήματα υγείας τον κίνδυνο να πέσετε;

- > Το εγκεφαλικό, η νόσος του Πάρκινσον και τα αρθρικά μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητά σας να κινείστε, δυσκολεύοντάς σας να αντιδράσετε γρήγορα για να σώσετε τον εαυτό σας αν σκοντάψετε.
- > Αν έχετε διαβήτη με ασταθή επίπεδα σακχάρου στο αίμα πιθανόν να αισθανθείτε αδυναμία. Ο διαβήτης μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα στην όραση και να μειώσει την ικανότητα αίσθησης στα πόδια και τα κάτω άκρα. Αυτά ενδέχεται να δυσκολέψουν την ασφαλή κίνησή σας.
- > Η κατάθλιψη και η άνοια μπορούν να μειώσουν την αντίληψή σας σε σχέση με το άμεσο περιβάλλον σας και να σας κάνουν λιγότερο ικανό να αντιδράσετε γρήγορα.
- > Η ορθοστατική υπόταση ενδέχεται να σας προκαλέσει ζαλάδα, σκοτοδίνη ή απώλεια της ισορροπίας όταν σηκώνεστε γρήγορα.
- > Η ζαλάδα ενδέχεται να προκαλέσει απώλεια της ισορροπίας σας.
- > Αν έχετε ακράτεια ίσως χρειάζεται να βιαστείτε για να πάτε στην τουαλέτα. Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πτώσης, ιδιαίτερα τη νύχτα.
- > Η έλλειψη καλής διατροφής και αρκετών υγρών μπορεί να σημαίνει πως δεν έχετε τη δύναμη να κινείστε με ασφάλεια ή να διαχειρίζεστε τις καθημερινές σας δραστηριότητες με ευκολία.
- > Αν πιείτε παραπάνω από μια μικρή ποσότητα αλκοόλ, οι αντιδράσεις σας μπορεί να επιβραδυνθούν προκαλώντας απώλεια της ισορροπίας σας.
- > Οι βραχυπρόθεσμες ασθένειες μπορούν να προκαλέσουν ζαλάδα, σύγχυση και δυσκολία στο βάδισμα όσο είστε άρρωστοι – ακόμα και για λίγες ημέρες μετά.

Η οστεοπόρωση μπορεί να χειροτερέψει τα πράγματα.

Αν έχετε οστεοπόρωση (αδύνατα, αδύναμα κόκαλα) έχετε περισσότερες πιθανότητες να σπάσετε ή να ραγίσετε ένα κόκαλο αν πέσετε.

Προβλήματα υγείας...

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Κάνετε τακτικούς ελέγχους (τσεκάπ) με το γιατρό σας για να βεβαιώνετε ότι οι παθήσεις σας είναι υπό έλεγχο. Συζητήστε όσες ανησυχίες έχετε με το γιατρό σας πριν μετατραπούν σε μεγάλα προβλήματα.
- ✓ Κρατηθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο δραστήριοι (**δείτε τη σελίδα 7 για περισσότερες πληροφορίες**).
- ✓ Τρώτε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών και πίνετε άφθονο νερό, ιδιαίτερα όταν κάνει ζέστη. Μερικές φορές συνιστώνται συμπληρώματα διατροφής αν είστε πολύ αδύνατοι – ρωτήστε το γιατρό σας ή ένα διατροφολόγο.
- ✓ Να σηκώνεστε αργά αν ήσαστε προηγούμενως ξαπλωμένοι ή καθισμένοι. Προσέχετε όταν σκύβετε και βεβαιωθείτε ότι έχετε την ισορροπία σας πριν ξεκινήσετε το περπάτημα. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν είστε άρρωστοι, για παράδειγμα όταν έχετε γρίπη.
- ✓ Να είστε πάντα ενήμεροι σχετικά με τις ιατρικές παθήσεις σας. Κάποιες ομάδες στήριξης και βιβλιοθήκες έχουν ευανάγνωστες πληροφορίες.
- ✓ Αν έχετε οστεοπόρωση, ο γιατρός σας ίσως σας συμβουλέψει να πάρετε χάπια ασβεστίου και βιταμίνης D, άλλα φάρμακα, να κάνετε γυμναστική ή αλλαγές στη διατροφή σας. Δείτε επίσης στις σελίδες 20-21 για πληροφορίες σχετικά με το πώς μπορείτε να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού από πτώση.

Στη σελίδα 30 υπάρχει σελίδα σημειώσεων για να γράψετε τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσης.

Θυμηθείτε ότι:

- > Μερικές αιτίες απώλειας μνήμης και σύγχυσης είναι θεραπεύσιμες.
- > Μερικές αιτίες ζαλάδας θεραπεύονται εύκολα.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πάθησή σας και πληροφορίες για οργανισμούς υποστήριξης στην περιοχή σας επικοινωνήστε με:

- > Την Commonwealth Carelink
- > Την Nutrition Australia
- > Την Diabetes Australia
- > Την τοπική σας βιβλιοθήκη
- > Τον τοπικό σας δήμο
- > Την National Continence Helpline
- > Την Arthritis Association

Δείτε τη σελίδα 29 για στοιχεία επικοινωνίας.

Κάθε σώμα χρειάζεται καλή διατροφή και ποτά





Κρατηθείτε σε κίνηση

Οι αδρανείς άνθρωποι ή όσοι δεν είναι σε φόρμα έχουν συνήθως χειρότερη ισορροπία και μυϊκή αδυναμία και ενδέχεται να έχουν αστάθεια στο βάδισμα. Όλα αυτά μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσης. Είναι συνηθισμένο για τους ανθρώπους που νιώθουν ότι έχουν χάσει την ισορροπία τους να περπατούν λιγότερο. Στην πραγματικότητα, με την πάροδο του χρόνου αυτό μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες που έχετε να πέσετε διότι οι μύες σας γίνονται πιο αδύναμοι, οι αρθρώσεις σας πιο δύσκαμπτες και η ισορροπία σας χειροτερεύει.

Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται. Η σωματική δραστηριότητα βοηθά να διατηρούμε την υγεία μας και μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων. Μπορεί επίσης να:

- > Βελτιώσει την ισορροπία
- > Βελτιώσει τη δύναμη και ευκαμψία των μυών
- > Κρατά τα κόκαλα γερά
- > Αυξήσει τα επίπεδα ενέργειας
- > Βοηθά με προβλήματα ύπνου
- > Βοηθά στον έλεγχο της πίεσης του αίματος, των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και του σωματικού βάρους
- > Βοηθά να αισθάνεστε καλά για τη ζωή

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Να ασχολείστε με κάποια σωματική δραστηριότητα κάθε μέρα. Όποια και να είναι η ηλικία σας, στοχεύστε στο να ασχολείστε τουλάχιστον 30 λεπτά με κάποια δραστηριότητα, το λιγότερο 5 φορές την εβδομάδα.
- ✓ Η δραστηριότητα θα πρέπει να σας κάνει να αναπνέετε λίγο πιο γρήγορα και την καρδιά σας να χτυπά λίγο πιο δυνατά, αλλά θα πρέπει να μπορείτε ακόμα να μιλάτε την ώρα που ασχολείστε με τη δραστηριότητα.

- ✓ Οι ασκήσεις και οι δραστηριότητες που σας κάνουν πιο δυνατούς και βελτιώνουν την ισορροπία σας μειώνουν και τον κίνδυνο να πέσετε.
- ✓ Μερικά παραδείγματα είναι το Tai Chi, ο χορός ή προγράμματα ομαδικής άσκησης που συμπεριλαμβάνουν ισορροπία και δυναμώνουν τους μυς.
- ✓ Μιλήστε σε ένα φυσιοθεραπευτή σχετικά με το ποιες ασκήσεις ή δραστηριότητες για ισορροπία και δύναμη θα σας ταίριαζαν περισσότερο και πώς μπορείτε να διαχειριστείτε ό,τι πόνους πιθανόν να έχετε.
- ✓ Ένας φυσιοθεραπευτής μπορεί επίσης να σας συμβουλέψει για το αν θα σας χρησίμευε κάποιο βοήθημα βάδισης, όπως ένα μπαστούνι ή περιπατητήρας (Π). Η χρήση βοηθήματος βάδισης μπορεί να αυξήσει τη σταθερότητα και την αυτοπεποίθησή σας για να περπατάτε περισσότερο. Είναι σημαντικό να είναι σωστά προσαρμοσμένα για εσάς τα βοηθήματα βάδισης και να είναι συντηρημένα σωστά (π.χ. να αντικαθίστανται τα φθαρμένα εξαρτήματά τους).
- ✓ Μιλήστε στο γιατρό σας αν δεν δοκιμάζετε περισσότερη δραστηριότητα επειδή ανησυχείτε για τα προβλήματα υγείας ή τους πόνους σας.
- ✓ Αν έχετε αρθριτικά, η δραστηριότητα βοηθά στον έλεγχο του πόνου, της αδυναμίας και της δυσκαμψίας.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές:

- > Commonwealth Carelink, για να σας βοηθήσουν να βρείτε φυσιοθεραπευτές, πιστοποιημένους εκπαιδευτές άσκησης ή φυσικής κατάστασης, και σωματικές δραστηριότητες στην περιοχή σας
- > Στον τοπικό σας δήμο, για πληροφορίες σχετικές με δραστηριότητες στην περιοχή σας
- > Community Health Centres και Day Therapy Centres για υπηρεσίες φυσιοθεραπείας
- > Στην τοπική βιβλιοθήκη σας για εγχειρίδια ή βίντεο με ασκήσεις για ηλικιωμένους
- > Arthritis Association, για πληροφορίες σχετικά με το πώς να ασκείστε αν έχετε αρθριτικά

Δείτε τη σελίδα 29 για έναν κατάλογο υπηρεσιών υποστήριξης για ηλικιωμένους.

Φάρμακα

Μερικά είδη φαρμάκων ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο να πέσετε. Ίσως επίσης βρίσκεστε σε μεγαλύτερο κίνδυνο απλώς επειδή παίρνετε τέσσερα ή περισσότερα διαφορετικά φάρμακα. Στα φάρμακα αυτά συμπεριλαμβάνονται όσα συνταγογραφούνται από το γιατρό σας, όσα αγοράζονται χωρίς συνταγή γιατρού και τα φάρμακα από βότανα.

Στα είδη των φαρμάκων που πιθανόν να προκαλούν πρόβλημα συμπεριλαμβάνονται και αυτά που λαμβάνονται για το άγχος, την κατάθλιψη ή τις δυσκολίες ύπνου. Αυτό συμβαίνει λόγω των πιθανών παρενεργειών τους όπως:

- > Υπνηλία
- > Σύγχυση
- > Απώλεια ισορροπίας
- > Ζαλάδα

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Πείτε στο γιατρό σας αν ανησυχείτε ή αν έχετε νιώσει κάποια από τις παραπάνω παρενέργειες, ειδικά αν ξεκινάτε ένα νέο φάρμακο. Ο γιατρός σας μπορεί τότε να αναθεωρήσει τα φάρμακά σας για να δει αν χρειάζονται κάποιες αλλαγές. Αυτό είναι σημαντικό επειδή τα φάρμακα επιδρούν με διαφορετικούς τρόπους σε διαφορετικούς ανθρώπους.
- ✓ Διατηρήστε έναν κατάλογο όλων των συνταγογραφημένων και μη συνταγογραφημένων φαρμάκων και να τον παίρνετε πάντα μαζί σας σε κάθε ραντεβού με τους γιατρούς.
- ✓ Μιλήστε με τον γιατρό σας αν παίρνετε ή σκέφτεστε να πάρετε οποιοδήποτε εναλλακτικό, φυσικό φάρμακο ή φάρμακο από βότανα καθώς ενδέχεται να αλληλεπιδρά αρνητικά με τα άλλα φάρμακά σας.
- ✓ Για να έχετε την μεγαλύτερη ωφέλεια από τα φάρμακά σας, ακολουθείτε τις οδηγίες στην ετικέτα καθώς και οποιοσδήποτε άλλες οδηγίες σας έχουν δοθεί από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Ποτέ μην πάρετε το φάρμακο κάποιου άλλου.

- ✓ Το αλκοόλ μπορεί να αλληλεπιδρά με τα φάρμακα – ελέγξτε τις ετικέτες ή ρωτήστε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
- ✓ Ρωτήστε το φαρμακοποιό σας για την χρήση ειδικού πακέτου διαχωρισμού δόσεων των φαρμάκων όπως είναι το «dosette box» ή το «webster pack» για να σας βοηθά να παρακολουθείτε ποια φάρμακα να πάρετε και πότε. Αν παίρνετε πολλά διαφορετικά φάρμακα, ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με μια Κατ'Οίκον Επανεξέταση Φαρμάκων (Home Medicines Review) με τον φαρμακοποιό σας προκειμένου να σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε όλα τα φάρμακά σας.
- ✓ Ο γιατρός είναι ο μόνος που θα πρέπει να αλλάζει τα φάρμακά σας.
- ✓ Ρωτήστε το γιατρό σας για τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα ύπνου χωρίς τη χρήση υπνωτικών χαπιών. Επίσης μπορείτε να δοκιμάσετε να αποφεύγετε τον καφέ ή το τσάι πριν τον ύπνο, να ασκείστε περισσότερο, να κοιμάστε μόνο για μικρό χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια της ημέρας και να βάζετε χαμηλή μουσική την ώρα του ύπνου για να βελτιώσετε τον ύπνο σας.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές:

- > Στον τοπικό φαρμακοποιό σας
- > Στο γιατρό σας

Κάνετε ερωτήσεις σχετικά με τα φάρμακά σας





Ελέγχετε τα μάτια και τα γυαλιά σας κάθε δύο χρόνια

Προστατεύετε όσο περισσότερο μπορείτε την όρασή σας

Εκτός από το ότι σας επιτρέπουν να βλέπετε εμπόδια και να εκτιμάτε τα βήματά σας, τα μάτια σας σας βοηθούν να κρατάτε την ισορροπία σας.

Αλλά από την ηλικία των 40 χρόνων, η όρασή σας χειροτερεύει σταδιακά και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο πτώσεων. Μέχρι την ηλικία των 65 χρειαζόμαστε τρεις φορές περισσότερο φως για να βλέπουμε από όσο χρειαζόμασταν στα 20, και τα μάτια μας:

- > Χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να προσαρμοστούν σε ξαφνικές αλλαγές στο φως και το σκοτάδι.
- > Είναι πιο ευαίσθητα στον εκθαμβωτικό φωτισμό.
- > Είναι λιγότερο ικανά να εκτιμήσουν την απόσταση και το βάθος, για παράδειγμα σε σκαλοπάτια.

Είναι σημαντικό, τόσο για την ασφάλειά σας, όσο και για τις καθημερινές σας δραστηριότητες, να προστατεύετε όσο το δυνατόν περισσότερο την όρασή σας.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Φροντίζετε να ελέγχονται η όραση και τα γυαλιά σας από οπτομέτρη τουλάχιστον κάθε 2 χρόνια και από το γιατρό σας κάθε χρόνο.
- ✓ Αν παρατηρήσετε αλλαγές στην όρασή σας κλείστε ένα ραντεβού με το γιατρό σας ή τον οπτομέτρη. Ο έγκαιρος εντοπισμός προβλημάτων με τα μάτια μπορεί να τα εμποδίσει να χειροτερέψουν.
- ✓ Κρατάτε καθαρά τα γυαλιά σας και φοράτε πάντα τα σωστά γυαλιά – τα γυαλιά «για κοντά» είναι για το διάβασμα και τα γυαλιά «για μακριά» είναι για το περπάτημα.
- ✓ Δώστε μεγαλύτερη προσοχή στα σκαλοπάτια αν φοράτε διεστιακούς ή πολυεστιακούς φακούς - ενδέχεται να σας δυσκολεύουν όταν προσπαθείτε να υπολογίσετε πού να βάλετε τα πόδια σας.
- ✓ Φοράτε γυαλιά ηλίου και καπέλο όταν είστε έξω.
- ✓ Αποφεύγετε τις ξαφνικές αλλαγές φωτός. Αν πρέπει να πάτε από φωτεινό σε σκοτεινό χώρο ή αντίστροφα, σταματήστε και δώστε χρόνο στα μάτια σας να προσαρμοστούν στην αλλαγή πριν κινηθείτε.
- ✓ Ανατρέξτε στο κεφάλαιο περί φωτισμού σε αυτό το εγχειρίδιο (σελίδα 14) για ιδέες σχετικά με αυτά που μπορείτε να κάνετε μέσα και γύρω από το σπίτι σας.

Πού μπορείτε να βρείτε περισσότερη βοήθεια ή συμβουλές:

- > Vision Australia
- > Εργοθεραπευτές (Occupational Therapists - OT) (H Commonwealth Carelink ή η OT Australia μπορούν να παρέχουν λεπτομέρειες για τις υπηρεσίες στην περιοχή σας)
- > Optometrists Association Australia

Δείτε τη σελίδα 29 για στοιχεία επικοινωνίας.

Πρόληψη πτώσεων από την κορυφή μέχρι τα νύχια – πόδια και υποδήματα

Καθώς μεγαλώνουμε σε ηλικία, τα πόδια μας ενδέχεται να αλλάζουν σχήμα και να χάνουν κάποια αίσθηση και ευκαμψία. Αυτό αλλάζει τον τρόπο που περπατάμε και επηρεάζει την ισορροπία μας. Πόδια που πονάνε ή είναι πρησμένα πιθανόν να σας δυσκολεύουν στο βάδισμα. Επίσης, κάποια παπούτσια ή παντόφλες μπορούν να σας κάνουν να γλιστρήσετε, να σκοντάψετε ή να παραπατήσετε ευκολότερα με αποτέλεσμα να πέσετε.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Δείτε έναν ποδίατρο ή γιατρό αν τα πόδια σας πονάνε ή είναι πρησμένα, μυρμηγκιάζουν ή μουδιάζουν ή αν έχετε οποιεσδήποτε αλλαγές στο σχήμα των ποδιών (για παράδειγμα κάλλους).
- ✓ Φοράτε άνετα παπούτσια που να εφαρμόζουν καλά, χαμηλά με φαρδύ τακούνι και σόλες που δεν γλιστράνε (δείτε την εικόνα).
- ✓ Μην φοράτε παντόφλες που δεν εφαρμόζουν καλά και μην περπατάτε με τις κάλτσες.
- ✓ Αν έχετε δυσκολία να βρείτε κατάλληλα παπούτσια λόγω των προβλημάτων στα πόδια σας ζητήστε από τον ποδίατρό σας να σας δώσει τα ονόματα ειδικών καταστημάτων υποδημάτων.
- ✓ Ζητήστε από τον ποδίατρο ή τον φυσιοθεραπευτή σας να σας προτείνει τρόπους να βελτιώσετε την κυκλοφορία του αίματος, να μειώσετε το πρήξιμο και να ελαττώσετε τον πόνο στα πόδια και τα κάτω άκρα σας.

Πρόληψη πτώσεων με ασφαλή παπούτσια.



Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές:

- > Commonwealth Carelink
- > Η Australian Podiatry Association μπορεί να παρέχει τα ονόματα ποδιάτρων στην περιοχή σας
- > Τα τοπικά Community Health Centres και Day Therapy Centres συχνά έχουν ποδιάτρους

Δείτε τη σελίδα 29 για στοιχεία επικοινωνίας.



Αντιμετώπιση ανησυχιών για τις πτώσεις

Αν είχατε μια άσχημη πτώση είναι φυσικό να αισθάνεστε ανησυχία μήπως πέσετε ξανά. Μερικοί άνθρωποι φοβούνται τις πτώσεις ακόμα κι αν δεν έχουν πέσει. Αυτός ο φόβος μπορεί να οφείλεται στην έλλειψη ισορροπίας που έχουν ή τη σκέψη ότι είναι πιθανό να τραυματιστούν από μια πτώση.

Οι άνθρωποι που ανησυχούν για τις πτώσεις έχουν την τάση να περιορίζουν την δραστηριότητά τους, κάνοντας σταδιακά όλο και λιγότερα πράγματα. Για κάποιους ανθρώπους αυτό μπορεί να σημαίνει μειωμένη κοινωνική δραστηριότητα. Όπως συζητήθηκε στο κεφάλαιο «Κρατηθείτε σε κίνηση» (δείτε τη σελίδα 7), αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο κίνδυνο πτώσεων με την πάροδο του χρόνου.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με τα συναισθήματα ή τις ανησυχίες σας σχετικά με τις πτώσεις.
- ✓ Μιλήστε σε έναν φυσιοθεραπευτή σχετικά με το αν χρειάζεστε βοήθημα βάδισης, όπως ένα μπαστούνι ή περιπατητήρα (Π). Αυτό μπορεί να σας κάνει να ισορροπείτε καλύτερα και να βελτιώσει την αυτοπεποίθησή σας όταν περπατάτε. Πιθανόν να χρειαστείτε το βοήθημα μόνο για μικρό χρονικό διάστημα, ώσπου να δυναμώσετε και να αισθανθείτε πιο σταθεροί.

- ✓ Μιλήστε σε φυσιοθεραπευτή ή εγκεκριμένο εκπαιδευτή άσκησης ή φυσικής κατάστασης σχετικά με το πώς να βελτιώσετε τη δύναμη και την ισορροπία σας. Αφού αναπτύξετε τη δύναμη και την ισορροπία σας είναι πιθανό να έχετε περισσότερη εμπιστοσύνη στις ικανότητές σας.
- ✓ Κάντε το σπίτι και το περιβάλλον σας ασφαλέστερο στην μετακίνηση. **Δείτε τις σελίδες 12-19.**
- ✓ Ετοιμάστε ένα σχέδιο για να λάβετε βοήθεια σε μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης ή στην περίπτωση μιας πτώσης. **Δείτε τις σελίδες 20-27.** Αυτό θα βοηθήσει να αισθάνεστε εσείς, η οικογένεια και οι φίλοι σας σιγουριά ότι μπορείτε να έχετε βοήθεια αν την χρειαστείτε.
- ✓ Μπορείτε επίσης να ανακτήσετε την αυτοπεποίθησή σας μιλώντας με έναν κλινικό ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό ή σύμβουλο, ιδιαίτερα αν ο φόβος σας είναι πολύ δυνατός ή αν νιώθετε μοναξιά ή είστε απομονωμένοι.

Πού μπορείτε να βρείτε περισσότερη βοήθεια ή συμβουλές:

- > Commonwealth Carelink, για υπηρεσίες συμβουλευτικής, φυσιοθεραπείας και κλινικής ψυχολογίας στην περιοχή σας
- > Το τοπικό νοσοκομείο σας ή το Community Health Centre μπορεί να έχουν φυσιοθεραπευτές και ψυχολόγους στο προσωπικό τους
- > Australian Psychological Society
- > Australian Association of Social Workers

Δείτε τη σελίδα 29 για έναν κατάλογο υπηρεσιών υποστήριξης για ηλικιωμένους.

Θωρακίστε το περιβάλλον σας απέναντι στις πτώσεις

Ελάττωση των παραγόντων κινδύνου στο περιβάλλον σας

Άλλο ένα σημαντικό πράγμα που μπορεί να γίνει για να μειωθεί η πιθανότητα μιας πτώσης είναι να καταστήσετε το σπίτι σας και τον περιβάλλοντα χώρο όσο το δυνατόν πιο ασφαλή.

Με το να καθίστανται αυτοί οι χώροι ασφαλέστεροι δεν μειώνεται μόνο ο αριθμός των πτώσεων και των ατυχημάτων, αλλά μπορεί επίσης να γίνει ευκολότερη η αντιμετώπιση των καθημερινών σας δραστηριοτήτων καθώς μεγαλώνετε σε ηλικία.

Σε αυτό το κεφάλαιο βλέπουμε τους συνηθισμένους κινδύνους που αυξάνουν την πιθανότητα μιας πτώσης, τόσο μέσα και γύρω από το σπίτι σας όσο και σε δημόσιους χώρους.

Μιλάμε επίσης για την προνοητικότητα όταν χτίζετε ή ανακαινίζετε. **Στη σελίδα 31 υπάρχει Σελίδα σημειώσεων** για να γράψετε τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να γίνει το περιβάλλον σας πιο ασφαλές.



Το σπίτι και ο κήπος σας

Γνωρίζατε ότι το 60% των πτώσεων συμβαίνουν μέσα και γύρω από το σπίτι;

Ένα μέρος του προβλήματος αναλογεί σε εμάς, και ένα άλλο στα σπίτια και τους κήπους μας.

Καθώς μεγαλώνουμε σε ηλικία αλλάζουν οι ικανότητές μας, αυξάνοντας τις πιθανότητες να γλιστρήσουμε και να σκοντάψουμε.

Και τα σπίτια μας μεγαλώνουν σε ηλικία, μέσα από τη φυσιολογική «φθορά του χρόνου» ή την έλλειψη συντήρησης, καθιστώντας τα λιγότερο ασφαλή. Συχνά δεν το παρατηρούμε αυτό επειδή έχουμε ζήσει εκεί για τόσα χρόνια χωρίς προβλήματα.

Είναι σημαντικό να ελέγχετε τον περιβάλλοντα χώρο σας και να λαμβάνετε μέτρα για να τον κάνετε ασφαλέστερο.

Ασφαλείς και μη ασφαλείς τρόποι να κάνετε κάποια πράγματα.

Εκτός από τους κινδύνους στο περιβάλλον, μερικοί κίνδυνοι μπορεί να είναι αποτέλεσμα του τρόπου με τον οποίο αποφασίζετε να κάνετε κάποια πράγματα.

Για παράδειγμα, το σκαρφάλωμα στην καρέκλα της κουζίνας για να φτάσετε ένα ψηλό ντουλάπι σας βάζει σε κίνδυνο. Αντί για αυτό μπορείτε:

- > Να ζητήσετε από κάποιον άλλο να το φτάσει για εσάς ή
- > Να έχετε το αντικείμενο σε σημείο που να είναι πιο εύκολο να το φτάσετε.

Άλλο ένα παράδειγμα είναι όταν δεν ανάβετε το φως για να μπορείτε να δείτε καθαρά πού πάτε και τι κάνετε.

Αυτά είναι πράγματα που ίσως ήταν αποδεκτά όταν ήσασταν νεότεροι, αλλά δεν είναι πια ασφαλή.



Αποφεύγετε το σκαρφάλωμα. Οργανώνετε βοήθεια για εργασίες σε ύψη

Μπορείτε επίσης να αυξήσετε τον κίνδυνο πτώσεων όταν φοράτε ρούχα ή ρόμπες που είναι πολύ μακριά και φαρδιά και μπορούν να πιαστούν πάνω σε αντικείμενα.

Σκεφτείτε διαφορετικούς και ασφαλέστερους τρόπους για να κάνετε κάποια πράγματα. Χρησιμοποιήστε το μυαλό σας και σώστε τον εαυτό σας από έναν ενδεχόμενο τραυματισμό!

Οι ομαλές διαβάσεις διευκολύνουν τη μετακίνηση



Πώς να είστε ασφαλέστεροι στο σπίτι και στον περιβάλλοντα χώρο σας

Το παρακάτω κεφάλαιο παραθέτει μερικές συνηθισμένες αλλαγές στον περιβάλλοντα χώρο σας που θα βοηθήσουν να αυξήσετε την ασφάλεια. Όταν ελέγχετε το σπίτι σας για να τις εντοπίσετε, θα είναι καλό να έχετε τη βοήθεια κάποιου που δεν έχει ξαναδεί το σπίτι σας. Ενδέχεται να επισημάνει προβλήματα που ίσως δεν παρατηρείτε, αφού έχετε ζήσει με αυτά για τόσο καιρό.

Απομακρύνετε τους γενικούς κινδύνους

Γενικοί κίνδυνοι είναι κάποια πράγματα όπως ένα ηλεκτρικό καλώδιο κατά μήκος ενός διαδρόμου. Είναι επικίνδυνο τόσο για τους νέους όσο και για τους γέροντες. Η απομάκρυνση τέτοιων κινδύνων θα ωφελήσει όλους όσους χρησιμοποιούν εκείνο τον χώρο, όχι μόνο εσάς.

Προβλήματα συχνά δημιουργούνται από κινδύνους σχετικούς με τον φωτισμό, παραπατήματα, γλιστρήματα και κατασκευές.

1) Φωτισμός

Οι αλλαγές στην όρασή μας με την πάροδο του χρόνου συζητήθηκαν ήδη στο εγχειρίδιο (σελίδα 9). Αυτές οι αλλαγές σημαίνουν ότι είναι σημαντικό να διευκολύνετε τα μάτια σας για να διατηρούνται σε καλή κατάσταση.



Τι μπορείτε να κάνετε:

- ☒ Αυξήστε το φωτισμό, ιδιαίτερα σε χώρους που χρησιμοποιούνται συχνά και τη νύχτα. Μην ξεχνάτε να ανάβετε τα φώτα πριν προχωρήσετε. (Οι λάμπες χαμηλής κατανάλωσης ενέργειας θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε χαμηλά το κόστος του ρεύματος).
- ☒ Αφήνετε αναμμένα φώτα τη νύχτα στο διάδρομο και άλλα σημεία στα οποία μπορεί να περπατήσετε.
- ☒ Οι διακόπτες για τα φώτα πρέπει να είναι σε ευπρόσιτα σημεία. Μπορεί να σας βοηθήσουν οι διακόπτες διπλής κατεύθυνσης σε διαδρόμους ή δωμάτια με περισσότερες από μια εισόδους, και στις σκάλες.
- ☒ Ελαττώστε το εκθαμβωτικό φως της ημέρας με διχτυωτές κουρτίνες ή ρολά στα παράθυρά σας.
- ☒ Κάντε τα εμπόδια ή τους κινδύνους να ξεχωρίζουν. Για παράδειγμα, αναδείξτε τα άκρα των σκαλοπατιών με έντονη χρωματιστή ταινία ή μπογιά. Τοποθετήστε έπιπλα με χρώματα που κάνουν αντίθεση με τους τοίχους και το πάτωμα (για παράδειγμα σκούρες μπλε καρέκλες, υπόλευκος τοίχος και γαλάζιο πάτωμα).
- ☒ Αποφεύγετε τα περίπλοκα σχέδια στα καλύμματα του πατώματος καθώς ενδέχεται να σας δυσκολεύουν να δείτε μικρά εμπόδια ή τα άκρα των σκαλοπατιών επειδή «συγχωνεύονται».
- ☒ Έξω, προσπαθήστε να απομακρύνετε ό,τι ρίχνει σκιά πάνω στα μονοπάτια.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές:

- > Commonwealth Carelink
- > Εργοθεραπευτής (occupational therapist - OT)
- > Vision Australia
- > Independent Living Centre
- > Department of Veterans' Affairs

Δείτε τη σελίδα 29 για στοιχεία επικοινωνίας.

Είναι σημαντικό να υπάρχει καλός φωτισμός σε όλο το σπίτι



2) Γλίστρημα

Γλίστρημα μπορεί να προκληθεί από:

- > μη ασφαλή υποδήματα όπως χαλαρές παντόφλες ή στενά τακούνια
- > ολισθηρές επιφάνειες όπως ένα βρεγμένο ή γυαλισμένο πάτωμα, ή χυμένα λίπη ή φαγητά

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Φοράτε ασφαλή παπούτσια (ανατρέξτε στη σελίδα 10).
- ✓ Χρησιμοποιείτε αντιολισθητικά χαλάκια σε σημεία που βρέχονται όπως το ντους και το μπάνιο.
- ✓ Για μεγαλύτερους χώρους που βρέχονται ίσως είναι καλύτερα να φροντίσετε να γίνει επεξεργασία σε ολόκληρο το πάτωμα/μπάνιο/ντους για να γίνει αντιολισθητικό ή να αντικαταστήσετε το πάτωμα με αντιολισθητικό υλικό.
- ✓ Χρησιμοποιείτε χειρολαβή ή κάθισμα στη ντουζίέρα ή στο μπάνιο.
- ✓ Αποφεύγετε τη χρήση ταρκ σε πλακάκια, πλαστικά ή ξύλινα πατώματα – τα καθιστά πολύ ολισθηρά.
- ✓ Μαζεύετε τα φαγητά που πέφτουν και σφουγγαρίζετε ό,τι χύνεται στην κουζίνα ή τους χώρους του φαγητού αμέσως μόλις συμβεί.
- ✓ Μη γυαλίζετε τα πατώματα.

- ✓ Οι αντιολισθητικές ταινίες είναι πολύ χρήσιμες, τόσο για να αναδεικνύουν τις άκρες, όσο και για να παρέχουν επιπλέον αντιολισθητική επιφάνεια στα σκαλοπάτια και στις σκάλες.
- ✓ Απομακρύνετε τα χαλάκια και τα χαλιά ή βεβαιωθείτε ότι έχουν αντιολισθητική ενίσχυση ή ότι είναι στερεωμένα με ταινία διπλής όψευς.
- ✓ Διατηρείτε τα εξωτερικά μονοπάτια καθαρά από τη μούχλα, γλίτσα και πεσμένα φύλλα.
- ✓ Βεβαιωθείτε ότι τα πατώματα στα οποία περπατάτε μέσα και γύρω από το σπίτι έχουν αντιολισθητικές επιφάνειες.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές

- > Κοιτάξτε στο Yellow Pages στα προϊόντα επεξεργασίας πατωμάτων «Floor Treatment Products»
- > Αντιολισθητική μπογιά και ενισχύσεις διατίθενται στα καταστήματα σιδηρικών (hardware stores)
- > Επικοινωνήστε με το Independent Living Centre
- > Μιλήστε σε εργοθεραπευτή (occupational therapist - OT)
- > Στο Department of Veterans' Affairs

Δείτε τη σελίδα 29 για στοιχεία επικοινωνίας.



3) Παραπάτημα

Καθώς χάνουμε την «ελαστικότητα στο βήμα μας» δεν σηκώνουμε τα πόδια μας τόσο πολύ όταν κυκλοφορούμε και έτσι είμαστε περισσότερο επιρρεπείς στο να σκοντάφουμε, ακόμα και πάνω σε μικρά αντικείμενα.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ☒ Κρατάτε καθαρά τα μονοπάτια – απομακρύνετε τα περιττά αντικείμενα.
- ☒ Κρύψτε τα ηλεκτρικά καλώδια κάτω από τα έπιπλα ή γύρω από σοβατεπιά. Κολλήστε τα κάτω με ταινία. Ένα πολύπριζο μπορεί να μειώσει τον αριθμό μεγάλων καλωδίων σε ένα δωμάτιο.
- ☒ Εγκαταστήστε «αυτοκόλλητη μονωτική ταινία» στη χαραμάδα κάτω από την πόρτα αντί να χρησιμοποιείτε «αεροστόπ» πάνω στο οποίο μπορείτε να σκοντάψετε.
- ☒ Απομακρύνετε ή σημαδέψτε ακόμα και τις μικρότερες αλλαγές στο επίπεδο του εδάφους με χρώμα που να κάνει αντίθεση, ή ταινία ώστε να είναι εύκολο να τις δείτε.
- ☒ Ελέγξτε τα εξωτερικά μονοπάτια για ρωγμές ή ανώμαλες επιφάνειες.
- ☒ Βεβαιωθείτε ότι τα παπλώματα, τα κλινოსκεπάσματα και οι κουρτίνες δεν πέφτουν στο πάτωμα.
- ☒ Απομακρύνετε τα χαλάκια και τα χαλιά ή στερεώστε τα καλά. Ξεφορτωθείτε τα χαλάκια που κατασρώνουν ή διπλώνουν εύκολα.
- ☒ Απομακρύνετε ή επισκευάστε τις σκισμένες ή τεντωμένες μοκέτες.
- ☒ Επιλέξτε εξωτερικά χαλάκια πόρτας με επικλινή άκρα.
- ☒ Μην αφήνετε αντικείμενα πεταμένα τριγύρω στον κήπο – μαζέψτε το λάστιχο του νερού.
- ☒ Τα σκυλιά και οι γάτες προτιμούν να είναι κοντά σας. Ελέγξτε πού βρίσκεται το κατοικίδιό σας πριν κινηθείτε.

4) Αλλάξτε τους δομικούς κινδύνους

Αυτοί απορρέουν από δομικά στοιχεία του σπιτιού που ενδέχεται να ενέχουν κινδύνους. Ένα παράδειγμα είναι ένα σκαλοπάτι στην είσοδο της ντουζιέρας πάνω από το οποίο πρέπει να πατήσετε με βρεγμένα πόδια όταν βγαίνετε από τη ντουζιέρα.

Άλλοι δομικοί κίνδυνοι υπάρχουν επειδή το σπίτι δεν είναι συντηρημένο, για παράδειγμα ένα σπασμένο σκαλοπάτι.

Σκεφτείτε τι αλλαγές ή προσθήκες μπορείτε να κάνετε στην κατασκευή του σπιτιού για να γίνει ασφαλέστερο και ευκολότερο στη διαχείρισή του.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Προγραμματίστε να κρατάτε στο σπίτι σας καλοσυντηρημένο.
- ✓ Σκεφτείτε ποιο είναι το ασφαλέστερο και πιο βολικό σημείο στο σπίτι σας για το κάθε τι που κάνετε. Για παράδειγμα, ίσως είναι καλύτερα να μεταφέρετε την κρεβατοκάμαρα στο δωμάτιο των ξένων ώστε να είστε πιο κοντά στην τουαλέτα όταν σηκώνεστε τη νύχτα, ή σκεφτείτε το ενδεχόμενο να προμηθευτείτε καρέκλα με ουροδοχείο.
- Άλλο ένα παράδειγμα είναι να έχετε όλα τα αντικείμενα που χρειάζεστε για να φτιάξετε τσάι ή καφέ κοντά στο βραστήρα και σε βολικό σημείο στο ύψος μεταξύ μέσης και ώμου.
- ✓ Αλλάξτε τον τρόπο που είναι τοποθετημένες οι πόρτες της τουαλέτας και του μπάνιου ώστε να ανοίγουν προς τα έξω (αν πέσετε, μπορεί να μπει κάποιος για να σας βοηθήσει).
- ✓ Εγκαταστήστε χειρολαβές στο μπάνιο και στην τουαλέτα, κοντά στην μπροστινή και πίσω πόρτα και στα σκαλοπάτια.
- ✓ Εντοιχίστε τις σαπουνοθήκες σε εσοχή ώστε να μην χτυπήσετε πάνω τους αν γλιστρήσετε στο ντους/μπάνιο.

- ✓ Συμβουλευτείτε έναν εργοθεραπευτή σχετικά με την εξάλειψη της «προεξοχής» ή του σκαλοπατιού όταν μπαίνετε στη ντουζιέρα αν είναι δυνατόν.
- ✓ Μιλήστε σε έναν εργοθεραπευτή για το τι είδους εξοπλισμός θα μπορούσε να κάνει τα πράγματα ευκολότερα και ασφαλέστερα. Για παράδειγμα, χρήση σανίδας ή καθίσματος στο μπάνιο αν το ντους βρίσκεται πάνω από τη μπανιέρα, ή χρήση πρόσθετων βάσεων για να ανασηκωθεί το κρεβάτι.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές

- > Ο τοπικός σας δήμος ίσως μπορεί να σας βοηθήσει με τη συντήρηση του σπιτιού μέσω του προγράμματος Home and Community Care (HACC)
- > Independent Living Centre
- > Εργοθεραπευτής (occupational therapist - OT)
- > Πάρτε έναν κατάλογο ασφάλειας στο σπίτι από έναν εργοθεραπευτή

Δείτε τη σελίδα 29 για έναν κατάλογο υπηρεσιών υποστήριξης για ηλικιωμένους.



Για να ευχαριστιέστε τα ψώνια σας, πηγαίνετε όταν δεν έχει μεγάλη κίνηση

5) Απομακρύνετε τους προσωπικούς κινδύνους

Εκτός από τους γενικούς κινδύνους, οι οποίοι αποτελούν πρόβλημα για τους περισσότερους ανθρώπους, υπάρχουν και προσωπικοί κίνδυνοι. Πρόκειται για όσα πράγματα επηρεάζουν έναν άνθρωπο λόγω των ιδιαίτερων προβλημάτων υγείας που έχει.

Για παράδειγμα, κάποιος με καταρράκτη ενδέχεται να ενοχλείται από τον εκθαμβωτικό φωτισμό που δεν αποτελεί πρόβλημα για άλλους ανθρώπους. Οι άνθρωποι με αρθριτικά στα γόνατα θεωρούν τις χαμηλές καρέκλες και τους καναπέδες ιδιαίτερο πρόβλημα.

Η αλλαγή κάποιων πραγμάτων στον περιβάλλοντα χώρο συχνά σας καθιστούν όχι μόνο πιο ασφαλή, αλλά και πιο ανεξάρτητο. Θα ήταν φρόνιμο να αναζητήσετε τη συμβουλή ειδικού προκειμένου να ανταποκριθείτε στις ιδιαίτερες ανάγκες κάποιου ανθρώπου.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές:

- > Επικοινωνήστε με έναν εργοθεραπευτή
- > Στο Independent Living Centre

Δείτε τη σελίδα 29 για έναν κατάλογο υπηρεσιών υποστήριξης για ηλικιωμένους.

Παίρνετε μαστούνι όταν βγαίνετε



6) Δημόσιοι χώροι

Κίνδυνοι υπάρχουν ακόμα και σε περιβάλλοντα μακριά από το σπίτι σας. Σε αυτούς τους κινδύνους συμπεριλαμβάνονται τα ανισόπεδα, σπασμένα, ξεχαρβαλωμένα ή βρεγμένα πεζοδρόμια και ο κακός φωτισμός.

Για να διατηρήσετε όσο το δυνατόν πιο ασφαλείς:

- ☒ Μη βιάζεστε, πηγαίνετε με την ησυχία σας.
- ☒ Δίνετε προσοχή στο περιβάλλον σας, όπως π.χ. μη ασφαλείς επιφάνειες, εμπόδια, ζώα, παιδιά ή ποδηλάτες. Ελέγξτε τον χώρο πριν περπατήσετε.
- ☒ Αν χρησιμοποιείτε βοήθημα βάδισης, γυαλιά ή ακουστικό βαρηκοΐας, να θυμάστε πάντα να τα παίρνετε μαζί σας.
- ☒ Φοράτε ασφαλή παπούτσια (δείτε τη σελίδα 10).
- ☒ Προσέχετε διπλά όταν βρίσκεστε σε λεωφορεία, τραμ ή τρένα. Να έχετε το αντίτιμο ή το εισιτήριό σας έτοιμο πριν επιβιβαστείτε και ζητήστε από τον οδηγό να μην ξεκινήσει αν δεν έχετε καθίσει.
- ☒ Αν προσέξετε έναν κίνδυνο σε δημόσιο χώρο (π.χ. σε πεζοδρόμιο ή εμπορικό κέντρο) θα πρέπει να σκεφτείτε να το αναφέρετε στην αρμόδια αρχή.

Πολλοί δήμοι και εμπορικά κέντρα θα σας ευγνωμονούν για την πληροφόρηση. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να μην πέσει κάποιος άλλος.
- ☒ Ένα βοήθημα βάδισης ενδέχεται να υπενθυμίσει στους άλλους να είναι πιο προσεκτικοί και ευγενικοί απέναντί σας.



Προνοητικότητα όταν χτίζετε ή ανακαινίζετε

Αν χτίζετε ή ανακαινίζετε, όποια κι αν είναι η ηλικία σας, θα ήταν λογικό να σκεφτείτε την ασφάλεια και ευκολία πρόσβασης μέσα και γύρω από το σπίτι, αν όχι για τον εαυτό σας, τότε για άλλους που πιθανόν να είναι λιγότερο ικανοί. Είναι ευκολότερο (και πιο οικονομικό) να συμπεριλάβετε αυτά τα στοιχεία στα σχέδια κατασκευής ή ανακαίνισης, παρά να κάνετε δομικές αλλαγές αργότερα.

Τι μπορείτε να κάνετε:

Μονοπάτια

- ✓ Οι επιφάνειες στα πατώματα θα πρέπει να είναι επίπεδες και αντιολισθητικές.
- ✓ Τα εξωτερικά μονοπάτια θα πρέπει να είναι επίπεδα και να έχουν αντιολισθητικές σταθερές επιφάνειες με καλή απορροή υδάτων.
- ✓ Αφήστε επιπλέον πλάτος σε διαδρόμους, κουφώματα, μπάνια, τουαλέτες και χώρους στάθμευσης αυτοκινήτων για ευκολία κίνησης.
- ✓ Αποφύγετε τα σκαλοπάτια και τις σκάλες ή προσθέστε δίπλα τους κουπαστές.

Μπάνια

- ✓ Οι πόρτες στο μπάνιο και την τουαλέτα θα πρέπει να είναι τοποθετημένες έτσι ώστε να ανοίγουν προς τα έξω για καλύτερη πρόσβαση.
- ✓ Εντοιχίστε τις σαπουνοθήκες σε εσοχή (μέσα στον τοίχο) ώστε να μην χτυπήσετε πάνω σε αυτές αν γλιστρήσετε.
- ✓ Σχεδιάστε τη ντουζιέρα ώστε να είναι άνετη και να μη χρειάζεται να πατήσετε πάνω από οτιδήποτε για να μπείτε μέσα.

Φωτισμός

- ✓ Βεβαιωθείτε ότι έχετε καλό φωτισμό για ασφάλεια και για να κινείστε.
- ✓ Εγκαταστήστε διακόπτες διπλής κατεύθυνσης στο κάθε άκρο των διαδρόμων, στις σκάλες, σε χώρους με περισσότερες από μια εισόδους και στα υπνοδωμάτια (με επιπλέον διακόπτη τοποθετημένο πλάι στο κρεβάτι).

Άλλοι παράγοντες

- ✓ Διατηρήστε όσο το δυνατό μικρότερες τις αποστάσεις που χρειάζεται να περπατήσετε. Για παράδειγμα, από εκεί που παρκάρετε το αυτοκίνητο μέχρι την είσοδο και από την τουαλέτα στα υπνοδωμάτια. Αποφεύγετε τους μεγάλους διαδρόμους.
- ✓ Οι τηλεφωνικές συνδέσεις, ηλεκτρικές πρίζες, εγκαταστάσεις και χειριστήρια θα πρέπει να είναι προσβάσιμα από την καθιστή θέση (1 μέτρο από το πάτωμα) και 500 χιλιοστά μετρα από τις εσωτερικές γωνίες.
- ✓ Ο καλός σχεδιασμός του σπιτιού και του κήπου καθώς και η επιλογή υλικών μπορούν να εξαλείψουν μεγάλο μέρος της ανάγκης για συντήρηση του εξωτερικού χώρου.
- ✓ Εγκαταστήστε στοιχεία τα οποία θα κάνουν ευκολότερες τις αλλαγές στο σπίτι σας αν παραστεί η ανάγκη. Ένα παράδειγμα είναι αν ενισχύσετε το κενό στον τοίχο πίσω από τη ντουζιέρα, το μπάνιο και την τουαλέτα ώστε να είναι εύκολη η τοποθέτηση χειρολαβών αργότερα.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές:

- > Independent Living Centre
- > Η Master Builders Association διαθέτει ένα εγχειρίδιο που τιτλοφορείται "Building For Life" το οποίο μπορείτε να προμηθευτείτε από ένα Independent Living Centre

Δείτε τη σελίδα 29 για έναν κατάλογο υπηρεσιών υποστήριξης για ηλικιωμένους.

Καλού κακού...

Πώς να ελαχιστοποιήσετε έναν τραυματισμό

Δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί αν, πώς, πού και πότε μπορεί να πέσετε, ούτε πόσο λίγο ή πόσο πολύ ενδέχεται να τραυματιστείτε. Παρόλο ότι οι περισσότερες πτώσεις δεν οδηγούν σε σοβαρό τραυματισμό, ίσως να μην μπορείτε να σηκωθείτε χωρίς βοήθεια.

Επομένως, είναι σημαντικό να προνοήσετε και να ετοιμάσετε ένα σχέδιο με όσα μπορείτε να κάνετε για να προφυλάξετε τον εαυτό σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να αισθάνεστε όχι μόνο μεγαλύτερη ασφάλεια, αλλά και περισσότερη αυτοπεποίθηση και ότι έχετε τον έλεγχο της κατάστασης.

Μπορείτε να ετοιμάσετε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης για τον εαυτό σας στη σελίδα 32.

Η βλάβη που ενδέχεται να προκληθεί από οποιαδήποτε πτώση εξαρτάται από το πώς, πού και πότε πέφτουμε, πόσο γερά είναι τα κόκαλα και το δέρμα μας, και πόσο γρήγορα φτάνει βοήθεια.

1) Πώς, πού και πότε πέφτουμε

Οι περισσότερες πτώσεις συμβαίνουν από το ύψος μας σε όρθια θέση. Η βλάβη που προκαλείται από το πέσιμο αυξάνεται αν γίνει από μεγαλύτερο ύψος, ακόμα και ένα βήμα ψηλότερα. Αυξάνεται επίσης αν χτυπήσετε κάτι καθώς πέφτετε. Η πτώση σε εξωτερικό χώρο με πολύ ζεστό, κρύο ή κακό καιρό μπορεί επίσης να εντείνει τη βλάβη στο σώμα μας, ιδιαίτερα αν δεν είναι δυνατόν να πάρουμε βοήθεια για αρκετή ώρα.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ☒ Απομακρύνετε τα περιττά αντικείμενα, ιδιαίτερα αυτά που ενδέχεται να σας τραυματίσουν άσχημα, όπως ένα γυάλινο τραπέζακι σαλονιού.
- ☒ Σκεφτείτε ρεαλιστικά ποιες δουλειές του σπιτιού είναι πλέον πολύ επικίνδυνες για εσάς και κανονίστε να τις κάνει κάποιος άλλος. Ειδικότερα, αποφεύγετε οτιδήποτε σας υποχρεώνει να ανεβείτε ψηλότερα από το επίπεδο του εδάφους. Μην αφήσετε την υπερηφάνειά σας να σας εκθέσει σε κίνδυνο πτώσης!



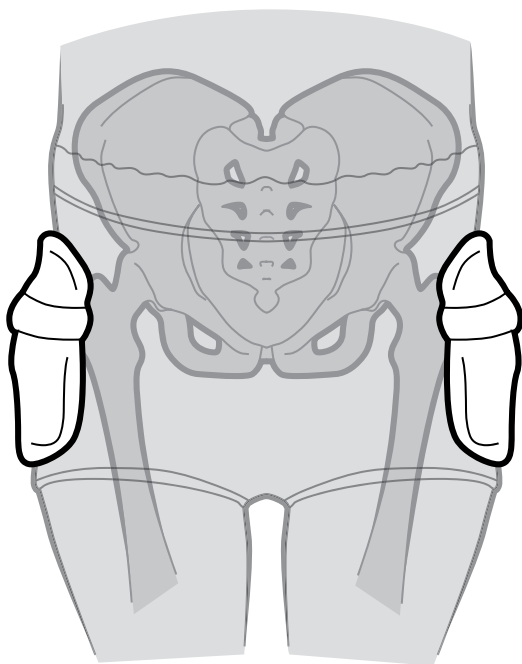
2) Πόσο γερά είναι τα κόκαλα και το δέρμα μας

Οι άνθρωποι με οστεοπόρωση (αδύναμα ή αδύνατα οστά) είναι πιο πιθανό να σπάσουν ένα κόκαλο ως αποτέλεσμα μια πτώσης παρά όσοι έχουν υγιή κόκαλα.

Παρομοίως, οι άνθρωποι που έχουν δέρμα που μελανιάζει ή ανοίγει εύκολα είναι πιο πιθανό να χρειαστούν ιατρική βοήθεια μετά από μια πτώση.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ✓ Μιλήστε στο γιατρό, φυσιοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή σας σχετικά με τα προστατευτικά ισχίου.



Το κάταγμα ισχίου είναι ένας σοβαρός τραυματισμός από πτώση στους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Υπάρχουν προστατευτικά ισχίου (hip protectors). Αυτά τοποθετούνται μέσα σε ειδικά εσώρουχα πάνω από το ισχίο για να το προστατεύσουν σε περίπτωση πτώσης. Μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα κατάγματος ισχίου και συνιστώνται ιδιαίτερα για ανθρώπους που είναι αδύνατοι, οστεοπορωτικοί (έχουν αδύνατα κόκαλα) ή που πέφτουν συχνά.

- ✓ Σκεφτείτε μήπως χρειάζεστε προστατευτικά για τα άκρα. Τα προστατευτικά για τα άκρα (limb protectors) μοιάζουν με χοντρά μανίκια ή κολάν (footless leggings) και είναι σχεδιασμένα για να προστατεύουν το αδύνατο δέρμα από ανοίγματα και γρατζουνιές.
- ✓ Μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με το πώς μπορείτε να κρατήσετε τα κόκαλά σας γερά. Αυτό μπορεί να γίνει και με συμπληρώματα ασβεστίου και βιταμίνης D, άλλη φαρμακευτική αγωγή, κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε ασβέστιο, άσκηση ή/και έκθεση σε λίγο ήλιο (μέχρι 15 λεπτά τις περισσότερες ημέρες).

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές:

- > Στο Independent Living Centre
- > Στον τοπικό δήμο για βοήθεια με τη συντήρηση και τις δουλειές του σπιτιού
- > Στο Commonwealth Carelink

Δείτε τη σελίδα 29 για έναν κατάλογο υπηρεσιών υποστήριξης για ηλικιωμένους.



Ετοιμάζοντας ένα σχέδιο για να λάβετε βοήθεια

Αν βρεθείτε ξαπλωμένοι στο πάτωμα ή στο έδαφος για αρκετή ώρα μπορεί να προκληθούν πρόσθετα προβλήματα όπως έλκη κατάκλισης, αφυδάτωση ή στέρηση των συνηθισμένων σας φαρμάκων. Μια τέτοια εμπειρία ενδέχεται επίσης να προκαλέσει μεγάλη αναστάτωση, τόσο την ώρα που συμβαίνει, όσο και αργότερα.

Αν ζείτε μόνοι ή βρίσκεστε μόνοι σας για μεγάλες χρονικές περιόδους, χρειάζεστε ένα σχέδιο δράσης για να σας έρθει γρήγορα βοήθεια.

Ένα καλό σχέδιο δράσης θα καθησυχάσει επίσης την οικογένεια και τους φίλους σας. Συμπεριλάβετε τους στα σχέδιά σας για να ξέρουν τι έχετε κάνει, πώς μπορούν να βοηθήσουν και τι ίσως χρειαστεί να κάνουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Τι μπορείτε να κάνετε:

- ☒ Ετοιμάστε ένα σχέδιο για το τι να κάνετε σε περίπτωση πτώσης ή άλλου έκτακτου περιστατικού.

Ένα καλό σχέδιο δράσης θα συμπεριλαμβάνει πώς να καλέσετε βοήθεια (δείτε το «Σημάνετε συναγερμό» σε αυτή τη σελίδα) και πώς θα φτάσει η βοήθεια σε εσάς (δείτε το «Ανοίξτε στη βοήθεια» στην επόμενη σελίδα).

1) Σημάνετε συναγερμό

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να σημάνετε συναγερμό.

- > Ασύρματα και κινητά τηλέφωνα – μεταφέρονται με ένα κλιπ ζώνης ή στην τσέπη, με προγραμματισμένους αριθμούς κλήσης.
- > Συσκευή αυτόματης κλήσης (Autodialler) – κρεμιέται γύρω από λαιμό και είναι συνδεδεμένη με το τηλέφωνο. Όταν ενεργοποιηθεί, καλεί αυτόματα κάποιους προεπιλεγμένους αριθμούς κλήσης ώσπου να λάβει απάντηση.
- > Συστήματα ενδοσυνεννόησης (Intercom systems) – σύστημα ακρόασης δωματίου ή ενδοσυνεννόηση διπλής κατεύθυνσης μεταξύ σπιτιών/διαμερισμάτων.

- > Συναγερμοί γειτόνων – σειρήνες και φώτα που αναβοσβήνουν έξω από το σπίτι σας ή έξω από το σπίτι ενός γείτονα και ενεργοποιούνται με ένα πομπό που φοριέται γύρω από το λαιμό ή το χέρι.
- > Υπηρεσία Delayed Hotline της Telstra – αυτόματη σύνδεση με τον αριθμό ενός συγγενούς ή φίλου όταν έχει σηκωθεί το ακουστικό.
- > Telecross – Ένα καθημερινό τηλεφώνημα από κάποιον εθελοντή του Ερυθρού Σταυρού.
- > Συναγερμοί person-to-person (από άνθρωπο σε άνθρωπο) – ένας άνθρωπος κρατά τον πομπό και ένας άλλος κρατά το δέκτη.
- > Φορητοί συναγερμοί – οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει θόρυβο, για παράδειγμα μια σφυρίχτρα, ένα κουδούνι ή ένας συναγερμός που λειτουργεί με μπαταρία.
- > Παρακολουθούμενο σύστημα ασφαλείας έκτακτης ανάγκης – το πιο συνηθισμένο σύστημα είναι μια υπηρεσία 24ωρης παρακολούθησης συναγερμού ή ένας προσωπικός συναγερμός.

Η επιλογή της συσκευής σας θα εξαρτάται από πολλά πράγματα, όπως το ποιος μπορεί να έρθει να βοηθήσει, την απόσταση λειτουργίας της συσκευής, πόσο εύκολο σας είναι να μεταφέρετε και να χρησιμοποιείτε τη συσκευή και το κόστος.

Εφόσον δεν μπορείτε να προβλέψετε μια πτώση, όσοι έχουν τέτοιους συναγερμούς θα πρέπει να τους φορούν όλες τις ώρες, ακόμη και όταν σηκώνονται τη νύχτα, ή όταν κάνουν ντους.

- > Θα μπορούσατε επίσης να συνεννοηθείτε με κάποιο γείτονα/φίλο/μέλος της οικογένειας να επικοινωνείτε μαζί του/της την ίδια ώρα κάθε μέρα για να βεβαιώνεται ότι όλα πάνε καλά.

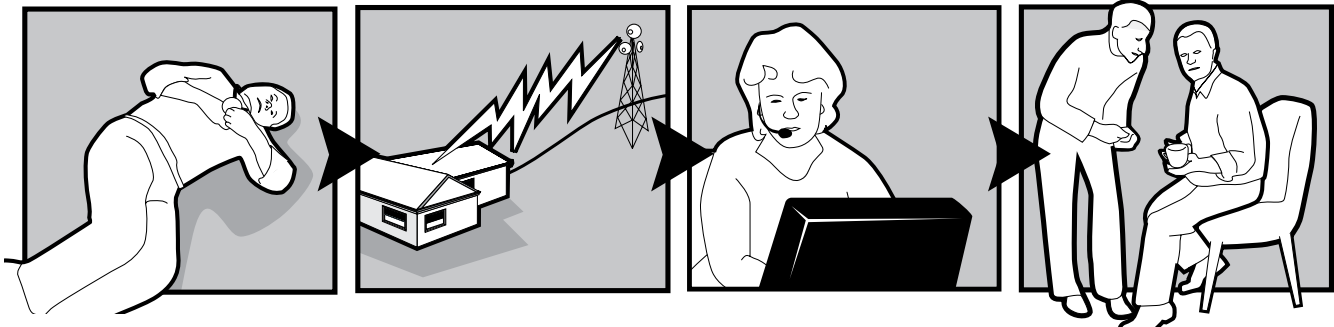
Πώς λειτουργεί ένας προσωπικός συναγερμός;

Πατήστε το κουμπί.

Επιτυγχάνεται επικοινωνία με το κέντρο ελέγχου.

Το προσωπικό κανονίζει να έρθει βοήθεια.

Φτάνει η βοήθεια.



Ο άνθρωπος που έχει πέσει πατάει το κουμπί στο χειριστήριο λαιμού ή χεριού.

Η μονάδα στέλνει ένα μήνυμα στο κέντρο ελέγχου.

Το προσωπικό στο κέντρο ελέγχου επικοινωνεί με κάποιο άτομο που έχει προσυμφωνηθεί να ανταποκριθεί στο έκτακτο περιστατικό.

Το άτομο με το οποίο γίνεται η επικοινωνία ανταποκρίνεται στο περιστατικό. Αυτός/ αυτή πρέπει να έχει κλειδί για να μπει στο σπίτι. Ο αριθμός κλήσης της υπηρεσίας ασθενοφόρων μπορεί να έχει καταγραφεί ως ο τελευταίος αριθμός επικοινωνίας.

2) Ανοίξτε στη βοήθεια

Το άτομο που έρχεται για να σας βοηθήσει πρέπει να μπορεί να μπει μέσα. Αφήστε ένα εφεδρικό κλειδί σε κάποιο φίλο, γείτονα ή συγγενή που μένει κοντά σας.

Κάποιοι άνθρωποι αφήνουν ένα εφεδρικό κλειδί έξω από το σπίτι σε κάποιο κουτί με κλειδαριά συνδυασμού.

Είναι επίσης καλή ιδέα να επικοινωνείτε με κάποιον σε καθημερινή βάση.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές:

- > Independent Living Centre
- > Commonwealth Carelink
- > Seniors Information Service
- > Πληροφορίες για το πού να αγοράσετε προσωπικούς συναγερμούς μπορείτε να βρείτε στο Yellow Pages υπό τον τίτλο «Alerting systems».

Δείτε τη σελίδα 29 για έναν κατάλογο υπηρεσιών υποστήριξης για ηλικιωμένους.

Γνωρίζοντας πώς να σηκωθείτε από το πάτωμα μόνοι σας

Είναι σημαντικό να εξασκηθείτε στο να ξαπλώνετε στο πάτωμα και να ξανασηκώνεστε. Αν έχει περάσει πολύς καιρός από τότε που το δοκιμάσατε αυτό, περιμένετε να είναι κάποιος μαζί σας για να σας βοηθήσει αν χρειαστεί.

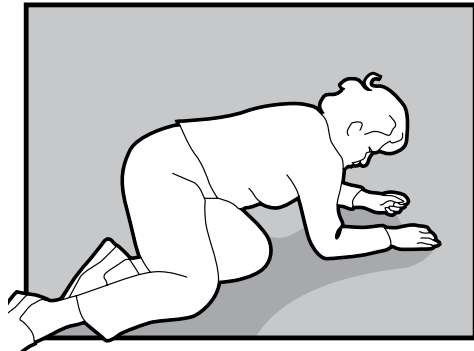
Ενδέχεται να είστε περισσότερο «εκτός φόρμας» από όσο νομίζετε.

Αυτές οι εικόνες δείχνουν έναν συνηθισμένο τρόπο για να σηκωθείτε από το πάτωμα που ταιριάζει στους περισσότερους ανθρώπους. Όσοι έχουν προβλήματα στα γόνατα ενδέχεται να δυσκολεύονται να γονατίσουν. Οι φυσιοθεραπευτές μπορούν να σας μάθουν άλλους τρόπους να σηκωθείτε που ίσως σας ταιριάζουν καλύτερα, όπως επίσης και ασκήσεις για να επανακτήσετε τη δύναμη και την ευκαμψία σας.

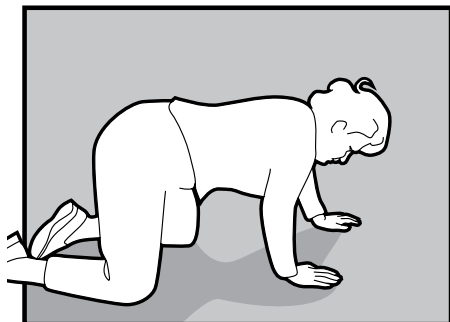
Αν έχετε πέσει:

1. Ηρεμήστε. Πάρτε μια ανάσα να συνέλθετε από το σοκ.
2. Ελέγξτε το σώμα σας. Αν δεν είστε πολύ τραυματισμένοι μπορείτε να σκεφτείτε να σηκωθείτε. Αν είστε τραυματισμένοι, για παράδειγμα με σπασμένο κόκαλο, πρέπει να μείνετε εκεί που είστε και να θέσετε σε εφαρμογή το σχέδιό σας για να λάβετε βοήθεια.
3. Αν δεν είστε τραυματισμένοι, ψάξτε γύρω σας για ένα γερό έπιπλο (κατά προτίμηση μια καρέκλα).

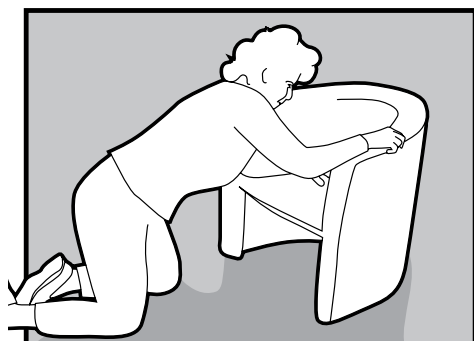
4. Γυρίστε στο πλάι.



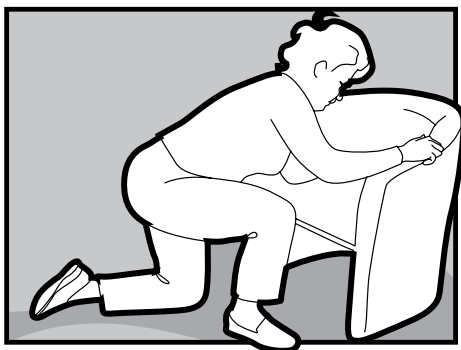
5. Μπουσουλήστε ή συρθείτε προς την καρέκλα.



6. Ενώ είστε γονατιστοί, βάλτε τα μπράτσα σας πάνω στο κάθισμα της καρέκλας.



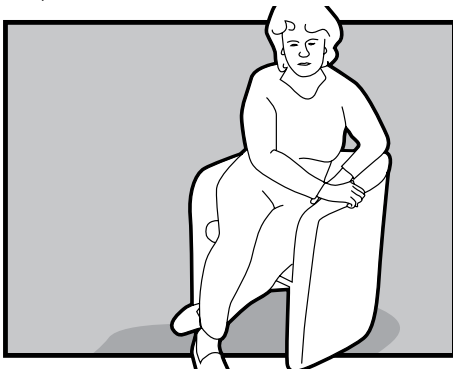
7. Βάλτε το ένα γόνατο μπροστά και ακουμπήστε εκείνο το πόδι στο πάτωμα.



8. Σπρώξτε προς τα πάνω με τα χέρια και τα πόδια, περιστρέψτε τον πισινό σας.



9. Καθίστε κάτω. Ξεκουραστείτε πριν προσπαθήσετε να κινηθείτε.



Ξεκουραστείτε όποτε θέλετε και, αν δεν τα καταφέρετε τη πρώτη φορά, ξεκουραστείτε και δοκιμάστε ξανά.

Επαναλάβετε τη διαδικασία ώσπου να αισθανθείτε βέβαιοι για τα βήματα. Συνιστάται να κάνετε αυτή την άσκηση μια φορά το μήνα περίπου.

Αν δεν μπορείτε να σηκωθείτε:

- > Μην πανικοβάλλεστε
- > Χρησιμοποιήστε μια από τις στρατηγικές που αναφέρθηκαν πιο πάνω. Σκεφτείτε όλες τις πιθανότητες για να σημάνετε συναγερμό ή να σηκωθείτε
- > Προσπαθήστε να κρατηθείτε ζεστοί
- > Να κινείστε απαλά τριγύρω για να μην υπάρχει πολλή πίεση σε ένα μόνο σημείο του σώματός σας

Μετά από μια πτώση

Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας για την πτώση και τις πιθανές αιτίες της και να πείτε σε κάποιον άλλο (οικογένεια, φίλο ή γείτονα) ότι έχετε πέσει.

Πού μπορείτε να βρείτε βοήθεια ή συμβουλές.

- > Ένας φυσιοθεραπευτής ή εργοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να μάθετε τρόπους να σηκώνεστε

Δείτε τη σελίδα 29 για έναν κατάλογο υπηρεσιών υποστήριξης για ηλικιωμένους.

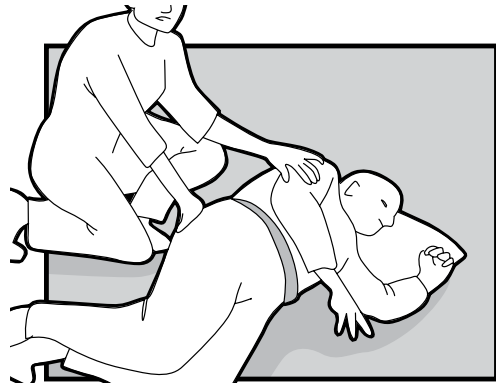
Γνωρίζοντας πώς να βοηθήσετε κάποιον να σηκωθεί με ασφάλεια

Αν φροντίζετε κάποιον ή είστε φίλος του, είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να βοηθήσετε κάποιον που έχει πέσει για να αποφύγετε να τραυματίσετε εκείνον και τον εαυτό σας.

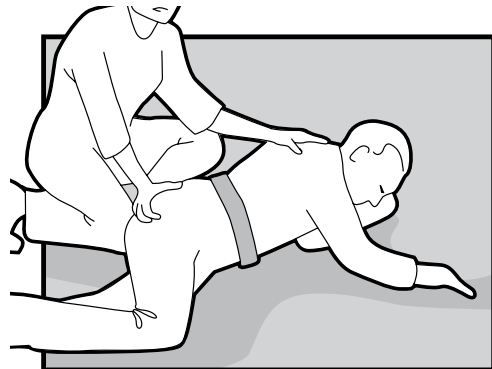
Μη βιαστείτε και αφήστε τον να ξεκουραστεί όσο συχνά χρειάζεται. Αν κάποια στιγμή κολλήσει, βοηθήστε τον να είναι πιο αναπauτικά και φωνάξτε ασθενοφόρο.

1. ΜΗΝ προσπαθήσετε να σηκώσετε αμέσως τον άνθρωπο!
2. Ηρεμήστε τον άνθρωπο και τον εαυτό σας. Πείτε του να πάρει μερικές βαθιές αργές αναπνοές.
3. Ελέγξτε αν έχει τραύματα. Αν είναι πολύ τραυματισμένος, όπως με ένα σπασμένο κόκαλο, πρέπει να μείνει εκεί που είναι. Βοηθήστε τον να είναι όσο το δυνατόν πιο αναπauτικά και καλέστε ασθενοφόρο. Κρατήστε τον ζεστό όσο περιμένετε για το ασθενοφόρο.

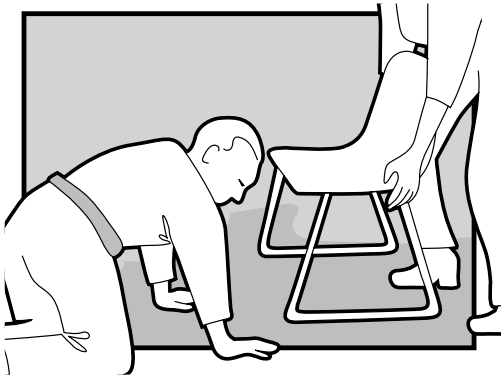
4. Αν δεν είναι πολύ τραυματισμένος και αισθάνεται ότι μπορεί να σηκωθεί, πάρτε δυο γερές καρέκλες και τοποθετήστε τη μια κοντά στο κεφάλι του ανθρώπου και την άλλη κοντά στα πόδια του.



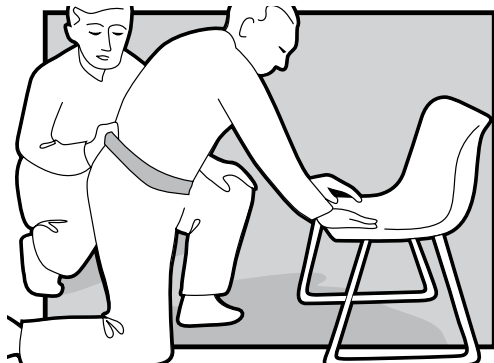
5. Είναι σημαντικό να γίνει η δουλειά από αυτόν που έχει πέσει. Ο βοηθός θα πρέπει μόνο να κατευθύνει ελαφρώς, βοηθώντας τον άνθρωπο να γυρίσει στο πλάι.



6. Βοηθήστε τον άνθρωπο να γονατίσει. Αν πονάνε τα γόνατά του, τοποθετήστε μια πετσέτα από κάτω για πιο μαλακά.



7. Τοποθετήστε μια καρέκλα μπροστά από τον γονατιστό άνθρωπο.



8. Ζητήστε του να στηριχτεί πάνω στο κάθισμα της καρέκλας και να φέρει το ένα πόδι μπροστά και να ακουμπήσει εκείνο το πόδι στο πάτωμα.



9. Τοποθετήστε τη δεύτερη καρέκλα πίσω από τον άνθρωπο. Ζητήστε του να σπρώξει προς τα πάνω με τα χέρια και τα πόδια του και μετά να καθίσει πίσω στην καρέκλα που βρίσκεται πίσω του. Οδηγήστε τον πάνω και πίσω στο κάθισμα, και θυμάστε να μην τον σηκώσετε – εκείνος πρέπει να κάνει τη δουλειά. Κρατήστε τη μέση σας όρθια.

Ενημερώστε τον γιατρό του ανθρώπου ότι έχει πέσει.

Περίληψη, επαφές, σημειώσεις και σχέδια

Τα κυρίως μηνύματα

1. Η υγιής γήρανση συμπεριλαμβάνει σωματική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή και λίγο ήλιο.
2. Να ασχολείστε ενεργά με τους φίλους, την οικογένεια και την κοινωνία. Όσο περισσότερα κάνετε, τόσο περισσότερα θα μπορείτε να κάνετε.
3. Να είστε λογικοί και να αναγνωρίζετε τα όριά σας. Κάντε πράγματα με ασφάλεια και μην είστε πολύ υπερήφανοι για να ζητήσετε βοήθεια.
4. Να χειρίζεστε καλά τα προβλήματα υγείας σας και τα φάρμακά σας. Μιλήστε στο γιατρό σας για το πώς μπορείτε να το κάνετε αυτό μαζί.
5. Κάντε το σπίτι σας και όσα το περιβάλλουν όσο το δυνατόν πιο ασφαλή.
6. Να έχετε ένα σχέδιο για το πώς να λάβετε βοήθεια σε μια έκτακτη ανάγκη.
7. Πάρτε μέτρα για να ελαχιστοποιήσετε τη βλάβη που μπορεί να προκύψει σε περίπτωση πτώσης.

Μην πέσετε στην παγίδα, οι πτώσεις προλαμβάνονται!

Κατάλογος επαφών

Arthritis Australia 1800 111 041

Australian Association of Social Workers
02 6232 3900

Australian Physiotherapy Association
www.physiotherapy.asn.au 03 9092 0888

NSW και ACT 02 8748 1555

NT και SA 08 8362 1355

QLD 07 3423 1553

TAS 03 6224 9444

VIC 03 9092 0888

WA 08 9389 9211

Aust Psychological Society 1800 333 497

Commonwealth Carelink: 1800 052 222

To Commonwealth Carelink παρέχει δωρεάν πληροφορίες για τις υπηρεσίες που είναι διαθέσιμες στην περιοχή σας, πώς να επικοινωνήσετε μαζί τους, ποιος είναι δικαιούχος και αν υπάρχει κόστος για την υπηρεσία.

Nat. Continence Helpline 1800 330 066

Independent Living Centres

ACT www.ilcaustralia.org 02 6205 1900

NSW (επαρχία) 1300 885 886

www.ilcnsn.asn.au 02 9890 0940

QLD (επαρχία) 1300 885 886

www.lifetec.org.au 07 3552 9000

SA (επαρχία) 1300 885 886

www.sa.gov.au/disability 08 8266 5260

TAS (επαρχία) 1300 885 886

www.ilctas.asn.au 03 6334 5899

VIC (επαρχία) 1300 885 886

www.yooralla.com.au 03 9362 6111

WA (επαρχία) 1300 885 886

www.ilc.com.au 08 9381 0600

Vision Australia 1300 847 466

Optometrists' Association Australia

NSW και ACT 02 9712 2199

www.oaansw.com.au

QLD και NT 07 3839 4411

www.optometrists.asn.au/queensland

SA 08 8338 3100

www.optometrists.asn.au/southaustralia

TAS 03 6224 3360

www.optometrists.asn.au/tasmania

VIC 03 9652 9100

www.optometrists.asn.au/victoria

Osteoporosis Society NSW 1800 242 141

www.arthritisnsw.org.au

Occupational Therapy Australia

www.ausot.com.au 03 9415 2900

ACT 1300 682 878

NSW www.otnsw.com.au 02 9648 3225

QLD www.otqld.org.au 07 3397 6744

NT www.ausot.com.au 0408 448 080

SA www.otsa.org.au 08 8342 0022

VIC www.otausvic.com.au 03 9415 2900

TAS www.ausot.com.au 03 6267 2540

WA www.otauswa.com.au 08 9388 1490

Australasian Podiatry Council 03 9416 3111

Australasian Podiatry Association

NSW & ACT www.podiatry.asn.au 02 9698 3751

QLD www.apodc.com.au 07 3371 5800

SA www.podiatrysa.net.au 08 8332 2755

TAS www.taspod.com 03 6344 2613

VIC www.podiatryvic.com.au 03 9286 1885

WA www.podiatrywa.com.au 08 6389 0225

Veteran's Affairs: www.dva.gov.au 133 254

Όσοι είστε δικαιούχοι για βοήθεια από το Department of Veterans' Affairs, παρακαλούμε καλέστε την υπηρεσία ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα.

Οι σημειώσεις μου

Χρησιμοποιήστε αυτή τη σελίδα για να ετοιμάσετε έναν κατάλογο από πράγματα που θα κάνετε για τον εαυτό σας.

[illegible]

Με ποιους ανθρώπους να ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΩ

.....

.....

.....

.....

Χρησιμοποιήστε αυτή τη σελίδα για να ετοιμάσετε έναν κατάλογο από πράγματα που θα κάνουν ασφαλέστερο το σπίτι σας και τον περιβάλλοντα χώρο.

Οι ανησυχίες μου

Παράδειγμα 1: *Νιώθω λίγο ασταθής στο ντους.*

Παράδειγμα 2: *Οι πλάκες στα μονοπάτια γλιστράνε.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Πράγματα για να κάνω

Να αγοράσω ένα αντιολισθητικό χαλάκι μπάνιου από το φαρμακείο ή το κατάστημα σιδηρικών

Να καλέσω το δήμο για να δω αν μπορούν να βάλουν χειρολαβή στο ντους.

Να κανονίσω να καθαριστεί το μονοπάτι (να κοιτάξω στο Yellow Pages – για Υπηρεσίες Καθαρισμού «Cleaning Services»).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Με ποιους ανθρώπους να ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΩ

.....

.....

.....

.....

Το σχέδιό μου στην περίπτωση που θα πέσω

Χρησιμοποιήστε αυτή τη σελίδα για να ετοιμάσετε ένα σχέδιο για το πώς θα λάβετε βοήθεια μετά από μια πτώση ή άλλη έκτακτη ανάγκη.

Πώς θα λάβω βοήθεια αν την χρειαστώ;

Για παράδειγμα, θα χρησιμοποιήσω προσωπικό συναγερμό ή άλλη συσκευή ή θα φροντίσω να έρχεται ένας φίλος μια ορισμένη ώρα κάθε μέρα;

.....

.....

.....

.....

.....

Με ποιον θα επικοινωνήσω σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης;

Όνομα

Στοιχεία Επικοινωνίας

.....	
.....	
.....	
.....	

Πώς θα μπει στο σπίτι για να με βοηθήσει;

Για παράδειγμα, θα αφήσω ένα εφεδρικό κλειδί με έναν έμπιστο γείτονα ή σε ένα ασφαλές μέρος έξω από το σπίτι;

.....

.....

.....

.....

Πράγματα για να κάνω

Εξάσκηση για το πώς θα σηκωθώ από το πάτωμα.

.....

.....

.....

www.health.gov.au

Όλες οι πληροφορίες σ' αυτή την έκδοση είναι σωστές τον Ιούνιο 2011

D0770 June 2012