

Αναλάβετε τον Έλεγχο της Υγείας σας :

6 Βήματα Πρόληψης μιας Πτώσης

Κάθε **13 δευτερόλεπτα**, ένας ηλικιωμένος βρίσκεται στο τμήμα επειγόντων εξαιτίας τραυματισμού από πτώση.

Πολλές πτώσεις μπορούν να προληφθούν.

Μείνετε ασφαλείς με αυτές τις συμβουλές!

1

Βρείτε ένα καλό πρόγραμμα ισορροπίας και άσκησης

Κοιτάξετε να φτιάξετε ισορροπία, δύναμη και ευκαμψία. Επικοινωνήστε με την Τοπική Υπηρεσία που ασχολείται με τη Γήρανση για παραπομπή. Βρείτε το πρόγραμμα που σας αρέσει και πάρτε ένα φίλο μαζί σας.



2

Μιλήστε στον πάροχο ιατρικής φροντίδας σας

Ζητήστε μια μέτρηση του κινδύνου σας για πτώση. Γνωστοποιήστε το ιστορικό πρόσφατων πτώσεών σας.



3

Επανελέγξτε σε τακτά χρονικά διαστήματα τα φάρμακά σας με τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας

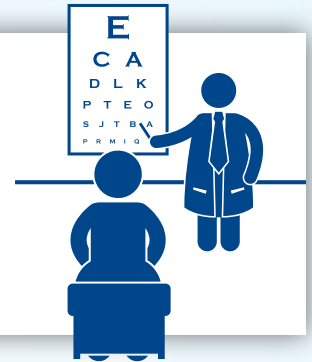
Σιγουρευθείτε πως οι παρενέργειες δεν αυξάνουν των κίνδυνο πτώσεών σας. Παίρνετε τα φάρμακά σας μόνο όπως σας έχουν συνταγογραφηθεί.



4

Ελέγξτε την όραση και την ακοή σας κάθε χρόνο και ανανεώστε τα γυαλιά σας

Τα μάτια και τα αυτιά σας είναι σημαντικά για να σας κρατούν στα πόδια σας.



5

Διατηρήστε το σπίτι σας ασφαλές

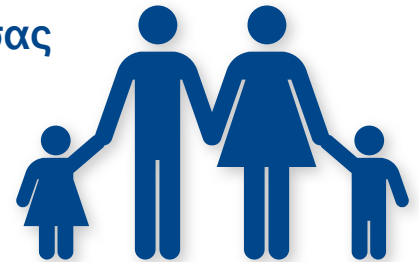
Αφαιρέστε τους κινδύνους παραπατήματος, αυξήστε το φωτισμό, κάνετε τα σκαλοπάτια ασφαλή, και τοποθετήστε κουπαστές σε σημαντικά σημεία.



6

Μιλήστε στα μέλη της οικογένειάς σας

Συμπεριλάβετε την στήριξη τους στη διενέργεια απλών βημάτων για να παραμείνετε ασφαλείς. Οι πτώσεις δεν είναι μόνο θέμα των ηλικιωμένων.



ncoa

National Council on Aging

Για να μάθετε περισσότερα, επισκεφθείτε τη σελίδα

ncoa.org/FallsPrevention.

NATIONAL COUNCIL ON AGING = Εθνικό Συμβούλιο Γήρασης

571-527-3900 ■ www.ncoa.org

www.facebook.com/NCOAging ■ www.twitter.com/NCOAging

Μετάφραση μετά από άδεια του NCOA, από τον Απόστολο Γ.Εμμανουηλίδη, φυσικοθεραπευτή, OEP Leader

©2014 National Council on Aging. All Rights Reserved.