

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας



Δωρεάν αξιολόγηση 25-29 Σεπτεμβρίου για την πρόληψη των πτώσεων στους ηλικιωμένους σε όλες τις ιδιωτικές και δημόσιες δομές Φυσικοθεραπείας

**Πανελλήνιος Σύλλογος
Φυσικοθεραπευτών**
Λ. Αλεξάνδρας 34
1ος όροφος
11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905
E-mail: psf@otenet.gr
www.psf.org.gr

**Επιστημονικό Τμήμα
Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας**
Λ. Αλεξάνδρας 34
1ος όροφος
11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905
<http://psf.org.gr/geriatric>



Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΑΡΙΖΕΙ ΖΩΗ

**ΠΤΩΣΕΙΣ
& ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ**

**Πώς να τις αποφύγουμε
Βασικές οδηγίες**



**Πανελλήνιος Σύλλογος
Φυσικοθεραπευτών**
www.psf.org.gr



Οι πτώσεις αποτελούν την κυριότερη αιτία καταγμάτων του ισχίου καθώς και άλλων τραυματισμών, που οδηγούν συχνά στην ανικανότητα και την απώλεια ανεξαρτησίας.

Οι φυσικοθεραπευτές προτείνουν.

Κινηθείτε. Η άσκηση βοηθά στην διατήρηση της δύναμης και της ισορροπίας. Το περπάτημα και οι ασχολίες της καθημερινότητας βοηθούν στην ανεξαρτησία και την αυτονομία σας.

Ήπιες ασκήσεις διάρκειας 20-30 λεπτά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

Περπάτημα 20-30 λεπτά, τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα.

Συνολικά απαιτούνται ασκήσεις και δραστηριότητες τουλάχιστον 150

λεπτά/εβδομάδα μέτριας έως έντονης έντασης. Μοιράστε τουλάχιστον σε 3 μέρες/εβδομάδα με ενδιάμεση διακοπή όχι περισσότερο από 2 συνεχόμενες μέρες. Περιορίστε τη διάρκεια που μένετε καθιστοί. Σηκωθείτε όρθιοι και περπατήστε μέσα στο χώρο που βρίσκεστε για 2-3 λεπτά κάθε μισή ώρα.

Πριν οργανώσετε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα του περπατήματός σας, ζητήστε από το Φυσικοθεραπευτή σας να σας αξιολογήσει και να σας κατευθύνει.

Μερικές συμβουλές.

- Αν σας έχουν συστήσει μπαστούνι ή άλλο βοήθημα, μην το αποχωρίζεστε. Θα σας στηρίξει και δε θα πέσετε.
- Συζητήστε με τον γιατρό σας. Οι πτώσεις δεν είναι τυχαίο γεγονός. Η υγεία σας κινδυνεύει αν πέσετε και η κακή υγεία σας μπορεί να ευθύνεται που πέσατε.
- Ενημερώστε κάθε φορά τον γιατρό για τα φάρμακα που παίρνετε. Μερικά από αυτά μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία, ζάλη, ίλιγγο.
- Ελέγξτε τακτικά την όρασή σας. Χρειάζεται τουλάχιστον μια φορά το χρόνο να επισκεφθείτε τον οφθαλμίατρο.

Φροντίστε τον φωτισμό.

- Τοποθετήστε οπωσδήποτε ένα φως ασφαλείας σε κάθε δωμάτιο. Αυτά τα φωτιστικά ανάβουν αυτόματα όταν κοπεί το ρεύμα.
- Τοποθετήστε φως νύχτας για να βλέπετε πού περπατάτε. Διαλέξτε αυτά που ανάβουν αυτόματα όταν σκοτεινιάζει.

Φροντίστε τα ρούχα που φοράτε μέσα στο σπίτι.

- Τα μακριά και φαρδιά ρούχα μπορεί να μπλεχτούν ή να τα πατήσετε καθώς κινείστε.
- Φορέστε πάντα, μέσα και έξω από το σπίτι, αναπαυτικά, «στρωτά» παπούτσια, με λαστιχένια σόλα. Οι παντόφλες και οι σαγιονάρες γλιστρούν.
- Ποτέ μη φοράτε φθαρμένα υποδήματα.

Φροντίστε τη διαίτά σας.

Το καλό φαγητό και η επαρκής λήψη νερού βοηθούν την υγεία σας.

Φροντίστε κάθε δωμάτιο του σπιτιού.

Περιορίστε την ακαταστασία.

- Τακτοποιήστε τα χαλιά.
- Απομακρύνετε τα μικρά ταπέτα.
- Ποτέ μην αφήνετε αντικείμενα στο έδαφος.
- Το πάτωμα πρέπει να είναι πάντα ελεύθερο για να μη σκοντάψετε.
- Τοποθετήστε οπωσδήποτε κουπαστή στη σκάλα και από τις δύο πλευρές, σε όλο το μήκος της.
- Μην ανεβαίνετε σκάλες κρατώντας πράγματα και στα δύο χέρια. Πρέπει να πιάνετε για να ανεβείτε με ασφάλεια.
- Μην σηκώνετε βιαστικά από την καρέκλα ή το κρεβάτι. Υπάρχει πιθανότητα να ζαλιστείτε.
- Φυλάτε τα πράγματα που χρησιμοποιείτε συχνά, σε σημεία που φτάνετε εύκολα.
- Ποτέ μην ανεβαίνετε σε καρέκλα ή σκάλα για να φτάσετε κάτι που είναι ψηλά.

Φροντίστε το μπάνιο.

- Τοποθετήστε αντιολισθητικά ταπέτα στο δάπεδο τού μπάνιου.
- Βάλτε ελαστικά αυτοκόλλητα στη μπανιέρα ή τη ντουζιέρα για να μη γλιστράτε.
- Τοποθετήστε λαβές στήριξης κοντά στην τουαλέτα και τη μπανιέρα.
 - Ποτέ μην κλειδώνετε την πόρτα τού μπάνιου.
- Μη βιάζεστε να προλάβετε το τηλέφωνο που χτυπάει. Όποιος σας χρειάζεται οπωσδήποτε, θα περιμένει ή θα καλέσει πάλι αργότερα.

Αναζητείστε το Φυσικοθεραπευτήριο της γειτονιάς σας που εφαρμόζει οργανωμένα προγράμματα κινησιοθεραπείας προσαρμοσμένα στις ανάγκες σας για να είστε πάντοτε σε καλή φυσική κατάσταση.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του επιστημονικού τμήματος Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας <http://psf.org.gr/geriatric>