

## ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΣΕΩΝ

### **Τι μπορώ να κάνω για να μειώσω το κίνδυνο μίας πτώσης;**

Για την πρόληψη των πτώσεων, προτείνονται οι παρακάτω παρεμβάσεις εντός και εκτός σπιτιού:

#### **1) Σκάλες**

- Προτιμώ τον ανελκυστήρα, αν αυτό είναι εφικτό.
- Χρησιμοποιώ την κουραστή ή, αν είναι αναγκαίο, αναβατόριο.
- Προσέχω το ύψος των σκαλοπατιών.
- Καλός φωτισμός κατά την άνοδο και την κάθοδο της σκάλας.
- Εκπαιδεύομαι στη χρήση βοηθήματος βάδισης, ώστε να το χρησιμοποιώ σωστά για την ανάβαση και κατάβαση σκάλας.
- Δεν φοράω παντόφλες, όταν χρησιμοποιώ σκάλες.
- Σκαλιά με αντιολισθητικές επιφάνειες.
- Δεν κρατάω κάτι, όταν χρησιμοποιώ σκάλες, ώστε να έχω ελεύθερα τα χέρια μου για να εξασφαλίσω την ισορροπία μου (Εξαιρείται το βοήθημα, αν χρησιμοποιώ).

#### **2) Μπάνιο**

- Τοποθετώ λαβές ασφαλείας στην μπανιέρα.
- Χρησιμοποιώ αντιολισθητικά πατάκια σε μπανιέρα ή ντουζιέρα.
- Χρησιμοποιώ βοηθήματα μπάνιου, όπως κάθισμα μπάνιου, αναδιπλώμενο σκαμνί τοίχου, καρέκλα μπάνιου.
- Τοποθετώ το σαπούνι κοντά μου, ώστε να έχω εύκολη πρόσβαση.
- Χρησιμοποιώ ανυψωτικό λεκάνης.
- Χρησιμοποιώ ανυψωτικό νιπτήρα.
- Τοποθετώ τηλεφώνο ή συναγερμό για κλήση βοήθειας.
- Χρησιμοποιώ λαβές στο πλαϊνό της λεκάνης.
- Η πόρτα του πλυντηρίου να ανοίγει προς τα πάνω και όχι από τα πλάγια.
- Αποφεύγω σαπούνι σε μπάρα.

#### **3) Υπνοδωμάτιο**

- Φωτάκι νυκτός εντός δωματίου.
- Οι κουρτίνες να είναι λίγο πιο κοντές σε μήκος, ώστε να μην ακουμπούν στο πάτωμα.
- Το ύψος του κρεβατιού να είναι πάνω από το ύψος των γονάτων (Υπάρχει σχετικό βοήθημα για την ανύψωση κρεβατιού).
- Αποθηκεύω τα ρούχα στο ύψος της μέσης περίπου, όχι πολύ χαμηλά ούτε πολύ ψηλά.
- Η επίπλωση να είναι σε σχήμα Π ή Γ.
- Αποφεύγω την τοποθέτηση χαλιών.

#### **4) Καθιστικό**

- Αποφεύγω την τοποθέτηση χαλιών. Αν υπάρχουν χρησιμοποιώ ταινία διπλής όψης στις άκρες των χαλιών, ώστε να μην διπλώνουν.
- Μετακινώ καναπέδες και έπιπλα, ώστε να έχω ένα καθαρό μονοπάτι.
- Τακτοποιώ καλώδια και ηλεκτρικές συσκευές, ώστε να μην είναι κίνδυνος.
- Αποφεύγω καρέκλα με ροδάκια ή ανάκλιση.
- Αντικαθιστώ καναπέδες και έπιπλα με χαμηλό ύψος ή τα ανυψώνω (π.χ. χρησιμοποιώ μαξιλάρι).



**Η αποκατάσταση είναι επιστήμη.  
Και στον ΘΗΣΕΑ είναι στα σωστά χέρια.**

#### **Γενικές συμβουλές για άλλους χώρους:**

- Σε μπαλκόνι ή βεράντα, φροντίζω να αποθηκεύω το λάστιχο, ώστε να έχω ελεύθερο τον χώρο στον οποίο περπατώ.
- Αποθηκεύω τα πράγματα στο ύψος περίπου της μέσης μου, όχι πολύ χαμηλά ούτε πολύ ψηλά.
- Δεν χρησιμοποιώ σκάλα ή σκαμπό για να πιάσω πράγματα τα οποία δεν φτάνω, ειδικά όταν δεν υπάρχει άλλο άτομο στον χώρο μαζί μου.
- Φωτίζω όλους τους χώρους επαρκώς.
- Χρησιμοποιώ φωτάκι νυκτός σε διαδρόμους.
- Προτιμώ να χρησιμοποιώ λαβίδα για να πιάσω αντικείμενα που έχουν πέσει στο πάτωμα ή είναι αρκετά ψηλά.
- Αφαιρώ τα γυαλιά για το διάβασμα πριν περπατήσω ή χρησιμοποιήσω σκάλες.

#### **Ενδυμασία**

- Προτιμώ άνετα ρούχα.
- Ντύνομαι από καθιστή θέση.
- Δεν προτιμώ μακριά ρούχα τα οποία σέρνονται, όπως φούστες, φορέματα.

#### **Υπόδηση:**

- Αποφεύγω τις παντόφλες.
- Προτιμώ εφαρμοστά παπούτσια, όχι μεγαλύτερα ή μικρότερα σε μέγεθος από το δικό μου.
- Φοράω παπούτσια με αντιολισθητική σόλα.
- Φοράω τα παπούτσια μου από καθιστή θέση.
- Αποθηκεύω τα παπούτσια μου σε παπουτσοθήκη.
- Χρησιμοποιώ κόκκαλο με μακριά λαβή.
- Δένω πάντα τα κορδόνια μου ή προτιμώ παπούτσια με Velcro.

#### ***Τμήμα Εργοθεραπείας***



Λεωφ. Συγγρού 202 & Αγίων Πάντων, 17671, Καλλιθέα | **t:** 214 100 6000 | **e:** [contact@theseusrehab.gr](mailto:contact@theseusrehab.gr)  
[www.theseusrehab.gr](http://www.theseusrehab.gr)