

Παραμένετε δραστήριοι και στα πόδια σας



Αναγνωρίσεις

Αυτό το βιβλιário δημιουργήθηκε από την Επιτροπή Κλινικής Αριστείας [Clinical Excellence Commission] για το Κέντρο Υγείας Πληθυσμού [Centre for Population Health], του Υπουργείου Υγείας της NNO 2013 [NSW Ministry of Health]. Η συμβολή των Τοπικών Περιφερειών της NNO [NSW Local Health Districts] αναγνωρίζονται με ευχαριστίες. Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε:

Την καθηγήτρια Lindy Clemson, Faculty of Health Sciences, University of Sydney Associate Professor Cathie Sherrington, το George Institute for Global Health CEC Consumer Advisory Group & Health Service Consumer Focus Groups

Το υλικό αυτής της έκδοσης βασίζεται εν μέρει σε υλικό από τα:

Stay on your feet. Your home safety checklist (2004), NSW Ministry of Health Falls can be prevented: A guide to preventing falls in older people (2007), Το Υπουργείο Υγείας και Τρίτης Ηλικίας της NNO ευχαριστεί το Υπουργείο Υγείας και Τρίτης Ηλικίας της Αυστραλιανής Κυβέρνησης για την εκχώρηση της χρήσης των πνευματικών δικαιωμάτων για τη δημιουργία αυτής της δημοσίευσης. Η NSW Health ευχαριστεί την Queensland Health, Queensland Stay On Your Feet® Image Library για τη χρήση των πνευματικών δικαιωμάτων των εικόνων.

Η NSW Health ευχαριστεί την Aboriginal Medical Service Co-Operative για τη χρήση των πνευματικών δικαιωμάτων στο εξώφυλλο. Η NSW Health ευχαριστεί το The George Institute for Global Health για τη χρήση των πνευματικών δικαιωμάτων της εικόνας της σελίδας 8.

Για επιπλέον αντίτυπα αυτού του βιβλιρίου απευθυνθείτε στο:

Centre for Population Health Resource Distribution Unit

Τηλ. 1300 655 957

Φαξ. 1300 550 570

Email. popresources@doh.health.nsw.gov.au

Για να κατεβάσετε ένα αντίτυπο αυτού του βιβλιρίου επισκεφτείτε το www.activeandhealthy.nsw.gov.au

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

Τηλ. (02) 9391 9000

www.health.nsw.gov.au

Αυτή η εργασία προστατεύεται από πνευματικά δικαιώματα (copyright). Μπορεί να αναπαραχθεί συνολικά ή μερικά για λόγους μελέτης ή εκπαίδευσης με την προϋπόθεση της γνωστοποίησης της πηγής. Δεν μπορεί να αναπαραχθεί για εμπορικούς λόγους ή για να πωληθεί. Αναπαραγωγές για άλλους λόγους από αυτούς που αναφέρονται πιο πάνω απαιτούν έγγραφη άδεια του NSW Ministry of Health.

© NSW Ministry of Health 2013.

SHPN (CPH) 150377

ISBN 978 1 76000 214 5 (Print)

ISBN 978 1 76000 224 4 (Online)

Editorial by RaggAhmed and design by Rock Lily Design & Consulting.

Οι πληροφορίες που περιλαμβάνονται στο παρόν παρέχονται μόνο για γενική πληροφόρηση και δεν υποκαθιστούν ανεξάρτητες ιατρικές συμβουλές. Παρακαλούμε να συμβουλευτείτε τον πάροχό σας φροντίδας υγείας αν έχετε ή υποπτεύεστε ότι έχετε προβλήματα υγείας. Η χρήση των ασκήσεων, των συμβουλών και των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν επαφίεται στην αποκλειστική επιλογή και στην ανάληψη κίνδυνου εκ μέρους του αναγνώστη.

Πρώτη έκδοση: Αύγουστος 2013

Ανατύπωση: Μάιος 2014

Αναθεώρηση: Απρίλιος 2015

Περιεχόμενα

Μένετε δραστήριοι	2
Ασκήσεις στο σπίτι	4
Υγιεινή διατροφή	6
Ασβέστιο	6
Η βιταμίνη D και το φως του ήλιου	7
Νερό.....	7
Η υγεία σας	8
Βοηθήματα κινητικότητας και βαδίσματος.....	8
Όραση.....	9
Υπόδηση	9
Τα φάρμακά σας.....	10
Λίστα ελέγχου υγείας & τρόπου ζωής.....	12
Αν συμβεί να πέσετε κάτω... ..	14
Λίστα ελέγχου ασφάλειας στο σπίτι	16
Προστατευτείτε από τις πτώσεις.....	18
Χρήσιμες επαφές	19

Μένετε δραστήριοι

Η διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας είναι το μοναδικό και σημαντικότερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για να διατηρούμε την καλή σωματική μας κατάσταση και ανεξαρτησία.

Καθώς μεγαλώνουμε χάνουμε τη μυϊκή μας δύναμη και την αίσθηση της ισορροπίας και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πτώσεις. Όσο περισσότερο δραστήριοι παραμένουμε, τόσο καλύτερες είναι οι πιθανότητες να διατηρούμε τους μυώνες μας δυνατούς, τις αρθρώσεις μας ευλύγιστες και να διατηρούμε καλή ισορροπία.

Με το να παραμένουμε δραστήριοι μειώνουμε τον κίνδυνο μιας πτώσης, που βοηθάει να διατηρούμε την ανεξαρτησία μας και βελτιώνει τη γενική μας υγεία και ευημερία.

Πόση δραστηριότητα είναι αρκετή; Συνιστάται τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, 5 μέρες την εβδομάδα. Η άσκηση θα πρέπει να είναι αρκετά έντονη ώστε να αυξάνεται ο ρυθμός της αναπνοής και οι παλμοί της καρδιάς, αν και δεν πρέπει να είναι τόσο έντονη που να μην μπορείτε να μιλάτε.

Δραστηριότητες που αυξάνουν τους παλμούς της καρδιάς και βοηθάνε στην ενίσχυση της φυσικής κατάστασης περιλαμβάνουν:

- αερόβια κολύμβηση
- γρήγορο περπάτημα
- γκολφ
- ομαδική γυμναστική σε τάξεις
- κολύμβηση.

Για να μειώσετε τους κινδύνους πτώσεων, είναι σημαντικό να συμπεριλάβετε δραστηριότητες που βελτιώνουν την ισορροπία και αυξάνουν τη δύναμη. Προσπαθήστε να τις συμπεριλάβετε στο καθημερινό σας πρόγραμμα.



Η διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας είναι το μοναδικό και σημαντικότερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για να παραμένουμε υγιείς και ανεξάρτητοι.

Δραστηριότητες που είναι ιδιαίτερα καλές για την ισορροπία και τη δύναμη είναι:

- χορός
- γυμναστική σε γυμναστήριο
- ομαδική γυμναστική σε τάξεις
- άσκηση στο σπίτι
- lawn bowls
- πιλάτες
- Τάι Τσι
- γιόγκα.

Αυτού του τύπου οι δραστηριότητες έχουν άφθονα οφέλη. Βοηθούν να διατηρείτε την καρδιά σας δυνατή, την πίεσή σας χαμηλή, και να ελέγχετε το βάρος σας. Βελτιώνοντας την ισορροπία και τη δύναμή σας, μειώνετε τον κίνδυνο να πέσετε κάτω και να τραυματιστείτε ή να σπάσετε κανένα κόκαλο. Και σας διατηρούν αρκετά δραστήριους για να κάνετε τα πράγματα που θέλετε, είτε να σηκώνεστε εύκολα από την πολυθρόνα είτε να φροντίζετε τον κήπο.

Προσπαθείτε να κάνετε ποικιλία δραστηριοτήτων – αυτό θα γυμνάζει διαφορετικούς μύες και θα βοηθάει να κρατάτε το ενδιαφέρον σας. Δε χρειάζεται να τα κάνετε όλα με μιας – δραστηριότητες των 10-15 λεπτών στη διάρκεια της ημέρας έχουν το ίδιο αποτέλεσμα.

Η ηλικία δεν είναι εμπόδιο – έρευνες αποδεικνύουν ότι οποιαδήποτε άσκηση, σε οποιαδήποτε ηλικία, αξίζει την προσπάθεια. Αν έχετε την οποιαδήποτε αμφιβολία για την άσκηση, παρακαλούμε μιλήστε με το γιατρό σας.

Βελτιώνοντας την ισορροπία και τη δύναμή σας, μειώνετε τον κίνδυνο να πέσετε κάτω και να τραυματιστείτε ή να σπάσετε κανένα κόκαλο.



Βρείτε ένα τοπικό πρόγραμμα ισορροπίας και δύναμης στον διαδικτυακό τόπο του Active & Healthy στο www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Ασκήσεις στο σπίτι

Οι ακόλουθες ασκήσεις ισορροπίας και δύναμης είναι εύκολο να γίνουν στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι έχετε κοντά σας μια καρέκλα, έναν πάγκο ή τοίχο στα οποία μπορείτε να στηριχτείτε όταν προσπαθείτε να τις κάνετε. Όταν αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, μπορείτε να τις κρατάτε για μεγαλύτερο διάστημα ή να αυξήσετε τον αριθμό των επαναλήψεων. Κάνετε απαλές κινήσεις όταν εκτελείτε αυτές τις ασκήσεις και μη βιάζεστε. Σταματήστε τις ασκήσεις αν αισθανθείτε κάποιο ασυνήθιστο πόνο ή δυσφορία και ζητήστε τη συμβουλή ενός λειτουργού υγείας.

Σταθείτε / βαδίστε με το ένα πόδι εμπρός από το άλλο.

- Βοηθάει να διατηρείτε την ισορροπία σας αν πρέπει να περπατήσετε σε ένα στενό χώρο
- Ακουμπήστε τα δάχτυλά σας σε κάτι σταθερό για να κρατάτε την ισορροπία σας, σταθείτε με το ένα πόδι εμπρός από το άλλο (σε ακολουθία), λυγίστε ελαφρά τα γόνατά σας και σταθείτε ακίνητοι για 10 δευτερόλεπτα.
- Ποικίλετε την άσκηση με τα πόδια κλειστά και το μισό πόδι εμπρός από το άλλο.
- Αναβαθμίστε την άσκηση βαδίζοντας αργά, βάζοντας το ένα πόδι εμπρός από το άλλο, έτσι ώστε τα δάχτυλα του ενός να αγγίζουν τη φτέρνα του άλλου.



2. Ανασήκωμα των γονάτων



- Βοηθάει να ανεβαίνει κανείς σκάλες, να μπαίνει και να βγαίνει από αυτοκίνητα και λεωφορεία
- Ακουμπήστε τα δάχτυλά σας σε κάτι σταθερό για να κρατάτε την ισορροπία σας, ανασηκώστε το ένα γόνατο στο ύψος του ισχίου και κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε με το άλλο πόδι.
- Κατόπιν επαναλάβετε 8 φορές.

3. Πλάγιο ανασήκωμα ποδιού / πλάγιο βάδισμα

- Βελτιώνει την ευστάθεια όταν σηκώνετε βάρη με το ένα πόδι, και σας βοηθάει να κάνετε πλάγια βήματα για να αποφεύγετε τα παραπατήματα
- Ακουμπήστε τα δάχτυλά σας σε κάτι σταθερό για να κρατάτε την ισορροπία σας, σταθείτε στο ένα πόδι και ανασηκώστε πλάγια το άλλο, κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε 8 φορές.
- Κατόπιν κάντε το με το άλλο πόδι.
- Βαδίστε πλάγια με αργά βήματα κατά μήκος ενός πάγκου ή τραπέζιου.



4 Παραμένετε δραστήριοι και στα πόδια σας



4. Ανασήκωμα των φτερνών

- Βοηθάει στο βάδισμα και όταν ανεβαίνετε σκάλες
- Ακουμπήστε τα δάχτυλά σας σε κάτι σταθερό για να κρατάτε την ισορροπία σας, ανασηκώστε τις φτέρνες σας από το δάπεδο και στηριχτείτε στα δάχτυλα των ποδιών για 3 δευτερόλεπτα, κατόπιν κατεβάστε αργά τις φτέρνες σας στο δάπεδο.
- Επαναλάβετε 5 φορές.

5. Ανεβείτε ένα σκαλοπάτι

- Βελτιώνει την ευστάθεια σε σκάλες, πεζοδρόμια και ανώμαλες επιφάνειες
- Κρατηθείτε από την κουπαστή της σκάλας, και ανεβοκατεβαίνετε σ' ένα σκαλοπάτι.
- Επαναλάβετε 5 φορές.



6. Κάθισμα και σήκωμα

- Βοηθάει να σηκώνεστε και να κάθεστε σε μια καρέκλα ή στην τουαλέτα, και να μπαίνετε και να βγαίνετε απ' το αυτοκίνητο
- Σηκωθείτε αργά από μια καρέκλα έχοντας τα γόνατά σας ελαφρά ανοιχτά. Για να το κάνετε πιο δύσκολο σταυρώστε τα χέρια σας στο στήθος σας ή να τα έχετε απλωμένα εμπρός (σε πρόταση) στο ύψος των ώμων.
- Κατόπι χαμηλώστε για να καθίσετε στην καρέκλα.
- Επαναλάβετε 5 φορές.
- Αν αυτό είναι πολύ δύσκολο για τα γόνατά σας, αρχίστε χρησιμοποιώντας μια καρέκλα με μπράτσα για να στηρίξετε.

Υγιεινή διατροφή

Η ισορροπημένη διατροφή με υγιεινές τροφές είναι πολύ σημαντική και σας βοηθάει να αποκτήσετε την ενέργεια που χρειάζεστε, στη διατήρηση καλής υγείας και για να έχετε δυνατά κόκαλα και μύες.

Όλοι γνωρίζουμε ποια είναι υγιεινά τρόφιμα/φαγητά – μια ευρεία γκάμα φρούτων και λαχανικών, κάποιες πηγές πρωτεϊνών, όπως κρέας, γαλακτοκομικά, όσπρια και όχι πολλά λιπαρά ή πολύ επεξεργασμένα φαγητά. Η κατανάλωση άφθονου νερού είναι επίσης σημαντική.

Καθώς γερνάμε, τα οστά μας γίνονται ευπαθή, εύθραυστα και σπάζουν. Για να διατηρούνται δυνατά, χρειάζονται:

- ασβέστιο
- βιταμίνη D

Ασβέστιο

Το ασβέστιο αποθηκεύεται μόνο στα οστά σας αν και είναι απαραίτητο σε πολλά διαφορετικά μέρη του σώματος, όπως για τους μύες και τα νεύρα.

Αν δεν τρώτε αρκετό ασβέστιο, αυτό λαμβάνεται από τα οστά σας και πηγαίνει σε άλλα μέρη του σώματος, όπου χρειάζεται. Όσο μεγαλώνουμε, απορροφούμε όλο και λιγότερο ασβέστιο από τις τροφές μας. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να τρώμε περισσότερο ασβέστιο καθώς μεγαλώνουμε.

Τα άτομα που καπνίζουν, που πίνουν πολύ καφεΐνη και αναψυκτικά, και που τρώνε πολύ κρέας, απορροφούν λιγότερο ασβέστιο από τις τροφές τους από ότι άλλα άτομα.

Το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, ο σολομός, οι σαρδέλες, το ταχίνι, τα σύκα, τα αμύγδαλα και τα brazil nuts, είναι όλα καλές πηγές ασβεστίου.

Το ψωμί, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα πράσινα λαχανικά όπως το μπρόκολο και το bok choy, έχουν επίσης ασβέστιο, αν και όχι τόσο πολύ.



Πολλά άτομα δε λαβαίνουν αρκετό ασβέστιο ή βιταμίνη D. Μιλήστε με το γιατρό σας για την πρόσληψη ασβεστίου και τα επίπεδα βιταμίνης D.



Το μενού που ακολουθεί είναι ένα παράδειγμα διατροφής μιας τυπικής ημέρας που θα σας βοηθήσει να προσλάβετε τη συνιστώμενη ποσότητα ασβεστίου (1300 mg την ημέρα).

Πρωινό: Φρυγανιά ή μούσλι και ένα κεσέ γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.

Μεσημβρινό γεύμα: Ένα σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης και τυρί, κοτόπουλο και σαλάτα

Δείπνο: Ζυμαρικά ή ρύζι με κονσέρβα σολομού ή τόνου και λαχανικά όπως μπιζέλια, μπρόκολο και καρότα

Μεταξύ των γευμάτων καταναλώνετε μικρές ποσότητες φρέσκων ή αποξηραμένων φρούτων, τυρί, ξηρούς καρπούς και ένα ποτήρι γάλα ή γάλα σόγιας κάθε ημέρα θα καλύψουν τα υπόλοιπα. Τα εμπλουτισμένα με ασβέστιο ψωμί, χυμοί και γάλα μπορούν να είναι καλές πηγές για επιπλέον ασβέστιο.

Η βιταμίνη D και το φως του ήλιου

Η βιταμίνη D είναι πολύ σημαντική για δυνατά οστά. Το χαμηλό επίπεδο βιταμίνης D μπορεί να έχει συνέπειες στη δύναμη των μυών και να παίζει κάποιο ρόλο στη δημιουργία οστεοπόρωσης, επειδή χωρίς αυτή το ασβέστιο δεν απορροφάται πλήρως απ' τα οστά σας.

Προσλαμβάνετε βιταμίνη D με δύο τρόπους – από τη δίαιτά σας και από το φως του ήλιου.

Η βιταμίνη D υπάρχει μόνο σε κάποιες τροφές. Αυτές είναι:

- το γάλα
- τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός και το σκουμπρί (mackerel)
- τα αβγά.

Το φως του ήλιου είναι ένας άλλος τρόπος να παίρνετε βιταμίνη D. Το φως του ήλιου επιδρά στην επιδερμίδα και την μετατρέπει σε βιταμίνη D. Η έκθεση στον ήλιο για 6-8 λεπτά το καλοκαίρι και 13-16 λεπτά το χειμώνα είναι αρκετή.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σημασία της βιταμίνης D επισκεφτείτε το:

www.osteoporosis.org.au/vitamin-d

Νερό

Πολλά άτομα δεν πίνουν αρκετό νερό. Η έλλειψη νερού μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση, αδυναμία, ζάλη, και είναι συνήθης αιτία της πτώσης των ηλικιωμένων ατόμων με αποτέλεσμα τραυματισμούς.

Πίνετε τουλάχιστον 6 ποτήρια υγρών την ημέρα, κατά προτίμηση νερό.

Η υγεία σας



Κάνετε τακτικούς ελέγχους υγείας και ζητάτε από τον επαγγελματία σας υγείας συμβουλές για δραστηριότητες που θα βελτιώνουν την ισορροπία και τη δύναμή σας.

Κάποιες παθήσεις υγείας μπορεί να επηρεάζουν την ικανότητά σας να κινείστε ή να σας κάνουν να νιώθετε αστάθεια στα πόδια. Οι παθήσεις αυτές περιλαμβάνουν την αρθρίτιδα, την οστεοπόρωση, το διαβήτη, τις καρδιακές παθήσεις, τα αναπνευστικά προβλήματα, την κατάθλιψη, την ασθένεια του Πάρκινσον και την άνοια.

Αυτές οι παθήσεις μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο να χάνετε την ισορροπία σας, να παραπατάτε και να πέφτετε. Ακόμη και μικρής διάρκειας ασθένειες (όπως η γρίπη ή άλλες λοιμώξεις) μπορούν να επηρεάσουν την ευστάθειά σας.

Κάνετε τακτικούς ελέγχους της υγείας σας (τσεκάπ) και μιλάτε με έναν επαγγελματία υγείας για συμβουλές σχετικές με το πώς αυτές οι παθήσεις μπορούν να σας επηρεάσουν. Μπορείτε επίσης να λάβετε συμβουλές για δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε με ασφάλεια για να αποκτήσετε πάλι την ισορροπία σας, τη δύναμη και την αυτοπεποίθησή σας.

Βοηθήματα κινητικότητας και βαδίσματος

Ένα βοήθημα βαδίσματος μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ασφάλεια και την κινητικότητά σας.

Αν νομίζετε ότι αυτό θα σας ωφελήσει, μιλήστε με έναν επαγγελματία υγείας όπως ένα φυσικοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή. Θα μπορέσουν να σας συστήσουν το καταλληλότερο για σας βοήθημα και πώς να το χρησιμοποιείτε με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση.

Αν χρησιμοποιείτε ένα βοήθημα βαδίσματος στο σπίτι, ίσως χρειαστεί να αναδιαρρυθμίσετε τα έπιπλά σας έτσι ώστε να μπορείτε να μετακινείστε εύκολα.

Όραση

Η όρασή μας αλλάζει γρήγορα όσο μεγαλώνουμε, και γίνεται πιο δύσκολο να εκτιμούμε αποστάσεις, να αντιμετωπίζουμε το δυνατό φως και να προσαρμοζόμαστε σε ξαφνικές αλλαγές του φωτισμού. Αυτό μπορεί να επηρεάζει την ικανότητά σας να βλέπετε τις άκρες σε σκαλοπάτια και σκάλες.

Τα διπλοεστιακά, τριπλοεστιακά και πολυεστιακά γυαλιά αυξάνουν τις πιθανότητες πτώσεων, καθώς οι εναλλαγές των φακών μπορεί να κάνουν πιο δύσκολη την εκτίμηση των αποστάσεων να βλέπουμε τις ανωμαλίες στα πεζοδρόμια και τις άκρες σε σκαλοπάτια και σκάλες.

Άλλες παθήσεις των ματιών, όπως ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας, το γλαύκωμα, ο καταρράκτης, η διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια, η εξασθενημένη όραση. Αν πάσχετε από αυτές τις παθήσεις ίσως απαιτείται να μάθετε νέες δεξιότητες για να μετακινήστε με ασφάλεια.

Ελέγχετε τα μάτια σας από έναν οπτομέτρη ή οφθαλμίατρο τουλάχιστον κάθε δύο χρόνια και από το γιατρό σας στα ενδιάμεσα χρόνια.

Φροντίζετε να έχετε μαζί σας ένα εφεδρικό ζευγάρι γυαλιά όταν περπατάτε έξω.

Δίνετε χρόνο στα μάτια σας να προσαρμόζονται στις αλλαγές του φωτισμού, και βεβαιωθείτε ότι έχετε καλό φωτισμό στο σπίτι και στις σκάλες.

Όταν παίρνετε καινούργια γυαλιά ή κάνετε οποιαδήποτε θεραπεία στα μάτια σας, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Χρειάζεται να δίνετε στην όρασή σας χρόνο για να προσαρμοστεί.

Υπόδηση

Τα υγιή πόδια και η υπόδηση που εφαρμόζει καλά βοηθούν στη μείωση των πιθανοτήτων να παραπατήσετε και να πέσετε κάτω.

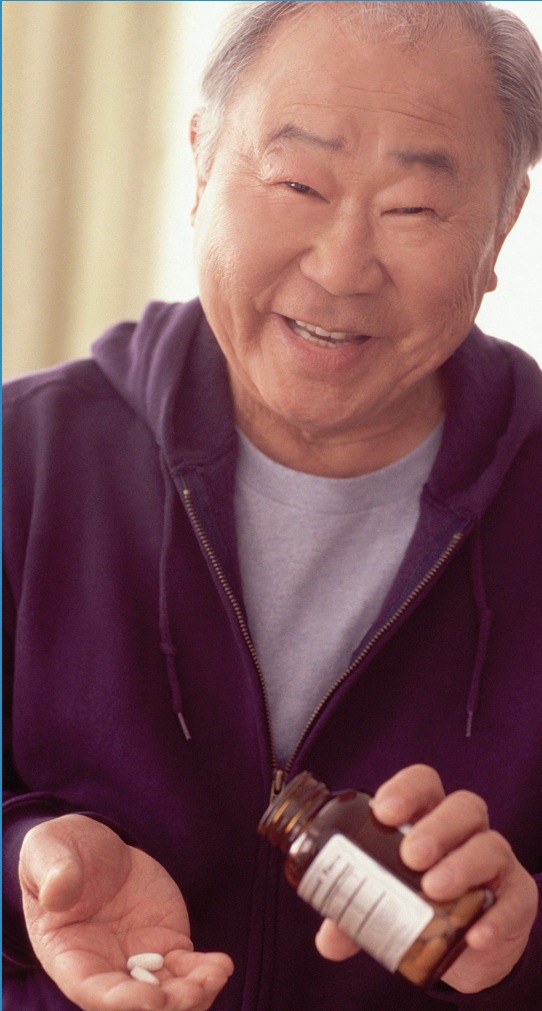
Καθώς μεγαλώνουμε, τα πόδια μας μπορεί να αλλάξουν σχήμα και να χάσουν μερική από την αίσθηση και την ευλυγισία τους. Αυτό αλλάζει τον τρόπο που περπατάμε και επηρεάζει την ισορροπία. Δείτε το γιατρό σας ή έναν ποδιάτρο, αν πονάνε τα πόδια σας ή είναι πρησμένα.

Διατηρείτε τα πόδια σας υγιή με τα νύχια κομμένα και θεραπεύετε τα κότσια και τους κάλους.

Ασφαλή Υπόδηση



Τα φάρμακά σας



Τα άτομα που παίρνουν τέσσερα ή περισσότερα φάρμακα την ημέρα διατρέχουν υψηλό κίνδυνο για πτώσεις.

Κάποια φάρμακα – είτε είναι συνταγογραφημένα είτε χωρίς συνταγή – μπορεί να σας προκαλέσουν ζάλη ή νύστα. Αυτό μπορεί να σας προδιαθέτει για πτώση.

Τα φάρμακα που συνήθως μπορεί να προκαλούν πτώσεις είναι αυτά για:

- το άγχος
- την κατάθλιψη
- τις δυσκολίες ύπνου.

Τα άτομα που παίρνουν τέσσερα ή περισσότερα φάρμακα την ημέρα διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο για πτώσεις.

Υποδείξεις

- Κάντε μια λίστα με κάθε φάρμακο που παίρνετε να την έχετε μαζί σας όταν επισκέπτεστε ένα γιατρό ή φαρμακοποιό. Αυτή η λίστα πρέπει να περιλαμβάνει οποιαδήποτε βότανα, χάπια ή συμπληρώματα που αγοράζετε από κατάστημα υγιεινής διατροφής ή από τα τμήματα υγιεινής διατροφής του σουπερμάρκετ, καθώς και οποιοδήποτε φάρμακο, αγοράζετε από φαρμακείο.

Μιλάτε με το γιατρό σας για τα φάρμακα που παίρνετε αυτή τη στιγμή και αν πρέπει να διακόψετε κάποιο.

Για μια λίστα με ερωτήσεις που μπορεί να θέλετε να ρωτήσετε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας, επισκεφτείτε το διαδικτυακό τόπο της National Prescribing Service.

www.nps.org.au

- Ζητήστε απ' το γιατρό σας να εξετάσει αυτή τη λίστα προσεκτικά. Αν παίρνετε τέσσερα ή περισσότερα φάρμακα την ημέρα, είναι καλή ιδέα να το κάνετε αυτό κάθε 6 μήνες. Διαφορετικά, μια φορά το χρόνο είναι αρκετό.
- Αν δυσκολεύεστε να θυμάστε ποια φάρμακα παίρνετε και πότε, ρωτήστε το φαρμακοποιό ή το γιατρό σας για ειδικά κουτιά χαπιών ή Webster-paks®, που μπορούν να σας βοηθήσουν.
- Αν αισθάνεστε ζάλη ή δυσκολία να συγκεντρώνεστε, επικοινωνήστε αμέσως με το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.
- Αν παίρνετε αντιπηκτικά φάρμακα (φάρμακα που αραιώνουν το αίμα), πρέπει οπωσδήποτε να δείτε ένα γιατρό αν πέσετε κάτω, γιατί μπορεί να κινδυνεύετε από σοβαρό τραυματισμό ή αιμορραγία.
- Αποφεύγετε τα υπνωτικά χάπια όσο είναι δυνατόν.
- Παίρνετε μόνο τα δικά σας φάρμακα και μη χρησιμοποιείτε τα φάρμακα κάποιου άλλου, ακόμη κι αν έχει την ίδια πάθηση.

Τρόποι να βελτιώσετε τις πιθανότητες ενός καλού νυχτερινού ύπνου:

- αποκτήστε μια χαλαρωτική συνήθεια της ώρας του ύπνου
- πηγαίνετε για ύπνο την ίδια περίπου ώρα κάθε βράδυ
- ξυπνάτε την ίδια περίπου ώρα κάθε πρωί
- περιορίζετε το αλκοόλ, την καφεΐνη και το κάπνισμα, που είναι όλα διεγερτικά.



Webster-paks®—Η εικόνα είναι ευγενής προσφορά της Queensland Health

Λίστα ελέγχου υγείας & τρόπου ζωής

Αν απαντήσετε **Ναι** στις περισσότερες απ' αυτές τις ερωτήσεις, τότε είστε καλά.

Αν απαντήσετε **Όχι** ή **Όχι πάντα** ή **Δεν είμαι βέβαιος/η** σε περισσότερες από μία ερωτήσεις, τότε μπορεί να κινδυνεύετε να πέσετε κάτω. Μπορεί να θέλετε να συζητήσετε αυτή τη λίστα ελέγχου στο επόμενο ραντεβού σας με έναν επαγγελματία υγείας.

	Ναι	Όχι πάντα	Όχι
Παραμένετε δραστήριοι			
Κάνετε κάποια σωματική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, κολύμβηση ή ομαδική γυμναστική) για 30 λεπτά ή περισσότερο, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας;			
Περιλαμβάνετε δραστηριότητες ισορροπίας και δύναμης, όπως Τάι Τσι, γιόγκα, ή ασκήσεις που καθοδηγούνται από κάποιον επαγγελματία υγείας ή γυμναστή;			
Ασβέστιο, βιταμίνη D και νερό			
Τρώτε 3 υγιεινά γεύματα κάθε ημέρα;			
Τρώτε τουλάχιστον 3-4 μερίδες πλούσιων σε ασβέστιο τροφών (γάλα, γιαούρτι, τυρί, αμύγδαλα ή σολομό) την ημέρα;			
Εκτίθεστε για λίγο χρόνο στον ήλιο; (6-8 λεπτά, 4-6 φορές την εβδομάδα, αρκούν.)			
Πίνετε 4-6 ποτήρια νερό (ή άλλα υγρά) την ημέρα;			
Βγαίνετε έξω;			
Μπορείτε να σηκωθείτε από μια καρέκλα εύκολα;			
Αισθάνεστε σταθερά όταν περπατάτε;			

	Ναι	Όχι πάντα	Όχι
Διαχείριση καταστάσεων υγείας			
Η παρούσα κατάστασή σας σας επιτρέπει να διαχειρίζεστε όλες τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες;			
Μπορείτε να σηκώνεστε και κινείστε χωρίς να αισθάνεστε ζάλη, ή λυποθυμία, ή αδυναμία;			
Ελέγχετε την ουροδόχο κύστη και τις κενώσεις σας έτσι ώστε να μπορείτε να πηγαίνετε στην τουαλέτα χωρίς να βιάζεστε;			

	Ναι	Όχι πάντα	Όχι
Όραση			
Έχετε εξετάσει τα μάτια σας τους τελευταίους 12 μήνες;			
Πόδια			
Έχετε εξετάσει τα πόδια σας για κάλους, κότσια και άλλα προβλήματα που μπορεί να σας προκαλούν πόνο ή να επηρεάζουν την ισορροπία σας;			
Φάρμακα			
Έχετε επανεξετάσει τα φάρμακά σας με το γιατρό σας τους τελευταίους 12 μήνες;			
Ιστορικό πτώσεων			
Έχετε πέσει κάτω τους τελευταίους 6 μήνες;			

Αν συμβεί να πέσετε κάτω...

Το να γνωρίζετε τι να κάνετε αν πέσετε κάτω μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε περισσότερη αυτοπεποίθηση.

Είναι σημαντικό να έχετε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης:

- να ξέρετε ποιον να καλέσετε για βοήθεια – μπορείτε να έχετε μια λίστα με αριθμούς τηλεφώνων της οικογένειας ή φίλων κοντά στο τηλέφωνο, ή να τους έχετε προγραμματίσει στο τηλέφωνο για κλήση με το πάτημα ενός πλήκτρου
- βάζετε το τηλέφωνο σε μέρος που μπορείτε να το φτάνετε, όπως σε ένα χαμηλό τραπέζακι, σε περίπτωση που είναι δύσκολο να σηκωθείτε
- προστατεύετε τον εαυτό σας εξετάζοντας την περίπτωση να έχετε μια συσκευή συναγερμού για έκτακτες ανάγκες
- δείξτε σε έμπιστα μέλη της οικογένειάς σας ή φίλους σας πώς να μπουν στο σπίτι σας αν δε μπορείτε να τους ανοίξετε.

Αξίζει να γνωρίζετε την ακόλουθη τεχνική σε περίπτωση που πέσετε κάτω:



1. Γυρίστε στο ένα πλευρό



Είναι σημαντικό να έχετε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης.



2. Συρθείτε προς μια καρέκλα



3. Με την καρέκλα μπροστά σας σηκωθείτε στα γόνατα



4. Βάλτε το ένα γόνατο πιο μπροστά και πατήστε το πόδι σας στο πάτωμα και κατόπι στηριχτείτε στην καρέκλα με τα χέρια σας μέχρι να σηκωθείτε αρκετά για να γυρίσετε και να καθίσετε



5. Ξεκουραστείτε για λίγο πριν σηκωθείτε

Αν δεν μπορείτε να λυγίσετε τα γόνατά σας πολύ καλά, συρθείτε με τα οπίσθια και κατόπιν ανασηκώστε τα ισχία σας για να καθίσετε κάπου ψηλότερα, όπως σε μια σκάλα. Μετά μπορείτε να σηκωθείτε πάλι όρθιοι.

Μπορείτε ακόμη και να εξασκηθείτε σ' αυτές τις τεχνικές ώστε αν ποτέ χρειαστεί να σηκωθείτε απ' το πάτωμα, να αισθάνεστε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.

Θα πρέπει να δείτε ένα γιατρό μετά από μια πτώση αν:

- παίρνετε αντιπηκτικά φάρμακα
- χτυπήσετε το κεφάλι σας και μετά αισθάνεστε ζάλη ή αδιαθεσία
- πονάτε κάπου και σας απασχολεί
- ανησυχείτε για την αστάθειά σας, ή πέσετε κάτω πάλι.

Λίστα ελέγχου ασφάλειας στο σπίτι

Οι μισές πτώσεις συμβαίνουν μέσα και γύρω στο σπίτι. Μπορείτε να μειώσετε τις πιθανότητες πτώσης στο σπίτι ακολουθώντας κάποιες βασικές οδηγίες ασφάλειας στο σπίτι.

Αυτή η λίστα ελέγχου θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε σημεία του σπιτιού σας τα οποία μπορεί να αυξάνουν τους κινδύνους πτώσεων. Γυρίστε κάθε δωμάτιο και ελέγξτε ότι δεν υπάρχει κάτι που να παρουσιάζει κάποιο κίνδυνο. Για μικρές βελτιώσεις της ασφάλειας, δείτε μήπως κάποιο μέλος της οικογένειας, φίλος ή κάποιος τεχνίτης της περιοχής σας μπορεί να τακτοποιήσει το πρόβλημα. Ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί επίσης να κανονίσει με έναν εργοθεραπευτή μια αξιολόγηση ασφάλειας του σπιτιού σας και να ρυθμίσει την εγκατάσταση τροποποιήσεων του σπιτιού.

	Ναι	Όχι
Είσοδος και διάδρομοι		
Οι διακόπτες του φωτισμού να είναι εύκολα προσιτοί κοντά σε κάθε πόρτα ή διάδρομο		
Το κουδούνι να ακούγεται καλά σε όλα τα δωμάτια		
Τα χαλιά και οι ψάθες να έχουν αντιολισθητικό υπόστρωμα		
Σκάλες και σκαλοπάτια		
Διακόπτες φωτισμού στην κορυφή και τη βάση της σκάλας		
Οι σκάλες και τα σκαλοπάτια να φωτίζονται καλά		
Τα χαλιά και οι διάδρομοι να είναι στερεωμένα με ασφάλεια		
Οι κουπαστές και οι χειρολαβές να είναι γερά στερεωμένες		
Οι άκρες των σκαλοπατιών να είναι ευδιάκριτα σηματοδεδυμένες		
Στην άκρη κάθε σκαλοπατιού να υπάρχει αντιολισθητική ταινία ή βαφή		
Κουζίνα		
Τα πράγματα που χρησιμοποιείτε τακτικά να είναι σε σημεία που φτάνετε χωρίς να σκαρφαλώνετε ή να σκύβετε		
Να φωτίζονται καλά οι επιφάνειες των πάγκων και τα άλλα σημεία εργασίας		
Να υπάρχει καλός εξαερισμός για να μη θολώνουν τα τζάμια		
Το δάπεδο να είναι αντιολισθητικό		
Τυχόν χυμένα υγρά ή πιτσιλιές να καθαρίζονται αμέσως		
Αν χρειάζεται, να υπάρχει ένα σκαμνί με χαμηλά σκαλοπάτια και χειρολαβή για τα ψηλότερα ράφια		

	Ναι	Όχι
Καθιστικό / Τραπεζαρία		
Να έχουν καλό φωτισμό (φυσικό ή τεχνητό)		
Τα χαλιά να είναι καλά στρωμένα χωρίς ζάρες και φθαρμένες ή γυρισμένες άκρες		
Τα έπιπλα να είναι τακτοποιημένα έτσι που να επιτρέπουν τη κίνηση γύρω τους		
Τα καλώδια να είναι σε απόσταση ασφαλείας από περάσματα		
Πολυθρόνες από τις οποίες μπορεί να σηκωθεί εύκολα κάποιος		
Τηλέφωνο εύκολα προσιτό		
Υπνοδωμάτιο		
Κρεβάτι που μπορείτε να ξαπλώνετε και σηκώνεστε εύκολα		
Τα φωτιστικά δίπλα στο κρεβάτι να ανάβει όταν βρίσκεστε στο κρεβάτι		
Το τηλέφωνο να είναι εύκολα προσιτό από το κρεβάτι		
Τραπεζάκι/κομοδίνο για ποτά, βιβλία, γυαλιά		
Κλινοσκεπάσματα ψηλότερα απ' το πάτωμα		
Τα καλώδια να είναι σε απόσταση ασφαλείας από περάσματα		
Τα βοηθήματα βαδίσματος (αν χρειάζονται) να είναι εύκολα προσιτά από το κρεβάτι		
Λουτρό και τουαλέτα		
Αντιολισθητικά πατάκια στο δάπεδο		
Εύκολη πρόσβαση στο ντους χωρίς να περνάτε πάνω από υπερυψωμένα τοιχία ή προεξοχές.		
Ασφαλείς χειρολαβές στο ντους ή στον τοίχο δίπλα στη μπανιέρα για να αποφεύγετε να κρατιέστε στις βρύσες ή στις βέργες πετσετών όταν βγαίνετε.		
Το σαπούνι και το σαμπουάν να είναι εύκολα προσιτά χωρίς να σκύβετε		
Οι βέργες πετσετών να είναι εύκολα προσιτές απ' το μπάνιο ή το ντους		
Χειρολαβή δίπλα στην τουαλέτα		
Καλός φωτισμός εκεί που φυλάτε τα φάρμακα		
Έξω απ' το σπίτι		
Τα μονοπάτια και οι είσοδοι να είναι καλά φωτιζόμενα το βράδυ		
Τα μονοπάτια να είναι καλά επισκευασμένα		
Τα σκαλοπάτια να έχουν γερές κουπαστές που να πιάνει καλά το χέρι		
Οι άκρες των σκαλοπατιών να είναι ευδιάκριτες με αντιολισθητικές ταινίες		
Τα σκαλοσκαμπό να είναι κοντά και γερά με αντιολισθητικά πέλματα		
Τα σχοινιά του απλώματος ρούχων να είναι εύκολα προσβάσιμα και να τα φτάνετε		
Ο κήπος να είναι ελεύθερος από εμπόδια, όπως εργαλεία και λάστιχα του ποτίσματος		
Το γκαράζ / υπόστεγο ελεύθερο από αντικείμενα και το δάπεδο χωρίς λάδια και γράσα		
Τα πεζοδρόμια και οι δημόσιοι χώροι καλά συντηρημένοι		

Προστατευτείτε από τις πτώσεις

Ε. Είστε δραστήριοι και στέκεστε στα πόδια σας;

Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για να είστε καλά, ανεξάρτητοι και να διεκπεραιώνετε τις καθημερινές εργασίες.

Κάνετε ασκήσεις ισορροπίας και δύναμης

Ε. Αλλάζει η όρασή σας;

Καθώς μεγαλώνουμε η όρασή μας αλλάζει. Δε βλέπουμε καθαρά, είμαστε λιγότερο ικανοί να εκτιμούμε αποστάσεις και βάθος και να προσαρμοζόμαστε σε ξαφνικές αλλαγές του φωτισμού.

Εξετάζετε τα μάτια σας

Ε. Παίρνετε φάρμακα;

Μερικά φάρμακα μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο πτώσεων, ειδικά εκείνα που παίρνετε για το άγχος, την κατάθλιψη ή την αϋπνία. Τα φάρμακα μπορεί να σας προκαλούν νύστα, αστάθεια, ζάλη ή σύγχυση.

Μιλήστε στο γιατρό σας

Ε. Είναι ευαίσθητα τα πόδια σας;

Τα πόδια μπορεί να αλλάξουν σχήμα και να χάσουν την αίσθησή τους. Τα πονεμένα και πρησμένα πόδια δυσκολεύουν το περπάτημα και κάποια παπούτσια ή παντόφλες μπορεί να σας κάνουν να σκοντάψετε ή να παραπατήσετε.

Εξετάζετε τα πόδια σας και φοράτε άνετα, ίσια παπούτσια που εφαρμόζουν καλά.

Ε. Έχετε έλλειψη Βιταμίνης D;

Η έλλειψη Βιταμίνης D μπορεί να επηρεάσει τα οστά σας, και τη δύναμη των μυώνων σας καθώς αυτή η βιταμίνη βοηθάει τον οργανισμό μας να απορροφά ασβέστιο από τα τρόφιμα.

Μιλήστε με το γιατρό σας
Επισκεφτείτε το
www.osteoporosis.org.au

Χρήσιμες επαφές

ΑΥΣΤΡΑΛΙΑΝΗ ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ

Eat for Health

eatforhealth.gov.au

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

Τηλέφωνο: 1800 022 222

Δωρεάν γραμμή 24ωρης υπηρεσίας συμβουλών υγείας στελεχωμένη με πιστοποιημένους νοσηλευτές που παρέχουν ειδικευμένες συμβουλές υγείας.

My Aged Care

<http://www.myagedcare.gov.au/>

Ph: 1800 200 422

Veterans Affairs

www.dva.gov.au

Τηλέφωνο: 13 32 54 or

1800 555 254

Παρέχουν υποστήριξη και υπηρεσίες σε επιλέξιμα για βοήθεια άτομα.

ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΝΟΤΙΑΣ ΟΥΑΛΙΑΣ

Aboriginal Home Care Service

Τηλέφωνο: 1300 797 606

Active & Healthy website

<http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/>

Αυτός ο διαδικτυακός τόπος παρέχει πληροφορίες σχετικά με το πού μπορείτε να βρείτε ένα πρόγραμμα δύναμης και ισορροπίας στην περιοχή σας και πληροφορίες σχετικά με το πώς θα παραμείνετε ανεξάρτητοι.

Agency for Clinical Innovation

<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

Πληροφορίες για την υγεία των ηλικιωμένων, διαχείριση πόνου, χρόνιες παθήσεις και μυοσκελετικά θέματα.

CEC Falls Prevention Program

<http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/falls-prevention>

Email: CEC-FALLS@health.nsw.gov.au

Πληροφορίες για την πρόληψη πτώσεων περιλαμβανομένων εντύπων για ασθενείς, οικογένειες και φροντιστές.

Family & Community Services

Office for Ageing

www.ageing.nsw.gov.au

Family & Community Services – Ageing, Disability and Home Care

www.dadhc.nsw.gov.au

Το Υπουργείο Τρίτης Ηλικίας και Αναπηρίας και Κατ' οίκον Φροντίδας της NNO [NSW Department of Ageing, Disability and Home Care] διαχειρίζεται το Πρόγραμμα HACC στη NNO. Το πρόγραμμα βοηθάει αδύναμα ηλικιωμένα άτομα και άτομα με κάποια αναπηρία, τα οποία διαφορετικά θα οδηγούνταν πρώιμα σε ιδρυματική φροντίδα, αντί να ζουν ανεξάρτητα στο δικό τους σπίτι.

Get Healthy Information and Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au

Τηλέφωνο: 1300 806 258

Home Care Service Hunter/Central Coast and rural regions

Τηλέφωνο: 1300 881 144

Home Care Service Sydney Metropolitan Area

Τηλέφωνο: 1800 350 792

Home Modification Information Clearinghouse

www.homemods.info

Τηλέφωνο: 1800 305 486

Παρέχει μια σειρά ενημερωτικών φυλλαδίων και πληροφοριών για τη συντήρηση σπιτιού και μετατροπές.

NSW Falls Prevention Network

<http://fallsnetwork.neura.edu.au>

Πληροφορίες υγιούς γήρανσης για καταναλωτές και επαγγελματίες υγείας.

NSW Health

www.health.nsw.gov.au

Τηλέφωνο: 02 9391 9000

Παρέχει πληροφορίες και συνδέσμους σε δημόσιες υπηρεσίες υγείας εντός της NNO και πρόσβαση σε επαγγελματίες υγείας, όπως κοινοτικούς νοσηλευτές, οδοντίατρους, διαιτολόγους, γιατρούς, εργοθεραπευτές, οπτομέτρους, φαρμακοποιούς, φυσικοθεραπευτές, ποδιάτρους, ψυχολόγους κ.λπ.

ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΙ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΙ

Alzheimers Australia

www.alzheimers.org.au

Τηλέφωνο: 1800 100 500

(εθνική γραμμή βοήθειας άνοιας)

Alzheimers Australia NSW

Τηλέφωνο: 02 9805 0100

Arthritis & Osteoporosis NSW

www.arthritisnsw.org.au

Τηλέφωνο: 1800 011 041

(δωρεάν κλήση στη NNO)

Australian Association of Social Workers

www.aasw.asn.au

Τηλέφωνο: 02 9518 4944

Australian Physiotherapy Association

www.physiotherapy.asn.au

Τηλέφωνο: 02 8748 1555

Χρήσιμες επαφές

Australasian Podiatry Council

www.apodc.com.au
Τηλέφωνο: 03 9416 3111

Australian Psychological Society

www.psychology.org.au
Τηλέφωνο: 1800 333 497

Carers NSW

www.carersnsw.asn.au
Τηλέφωνο: 1800 242 636
(δωρεάν κλήση)
9 π.μ. έως 5 μ.μ.
Υπηρεσία εκτός ωρών εργασίας:
Κλήση στη Γραμμή Ζωής 13 11 14

Continence Foundation of Australia

www.continence.org.au
Τηλέφωνο: 1800 330 066

Continence Foundation of Australia in NSW Inc

Τηλέφωνο: 02 8741 5699

COTA (Council on the Ageing) NSW

www.cotansw.com.au
9 π.μ. έως 3 μ.μ.
Τηλέφωνο: 02 9286 3860 or
1800 449 102

Diabetes NSW

www.diabetesnsw.com.au
Τηλέφωνο: 1300 136 588

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au
Τηλέφωνο: 02 6163 5200 or
1800 812 942

Exercise & Sports Science Australia

<https://www.essa.org.au/>

Fitness Australia

www.fitness.org.au
Τηλέφωνο: 1300 211 311

Guide Dogs NSW / ACT

www.guidedogs.com.au
Τηλέφωνο: 02 9412 9300

Heartmoves

www.heartmoves.org.au

Independent Living Centre NSW

www.ilcnsw.asn.au
Τηλέφωνο: 1300 452 679 (Infoline)
Τηλέφωνο: 02 9912 5800
(Υποδοχή)

Macular Degeneration Foundation

www.md.foundation.com.au
Τηλέφωνο: 1800 111 709
(γραμμή βοήθειας)
Τηλέφωνο: 02 9261 8900

MS Australia

<http://www.msaustralia.org.au/>
Τηλέφωνο: 02 84841315

National Heart Foundation

www.heartfoundation.org.au
Τηλέφωνο: 1300 362 787

National Prescribing Service Limited

www.nps.org.au
Τηλέφωνο: 1300 633 424
(Γραμμή Φαρμάκων)
9 π.μ. έως 5 μ.μ.

Neuroscience Research Australia, Falls and Balance Group

<http://www.neura.edu.au/health/falls-balance>

Πληροφορίες και έρευνα για
πτώσεις και ισορροπία

NSW Meals on Wheels

www.nswmealsonwheels.org.au
Τηλέφωνο: 02 8219 4200
Διανομή χαμηλού κόστους
θρεπτικών γευμάτων

Nutritionist Society of Australia (Inc.)

www.nsa.asn.au
Τηλέφωνο: 9431 8655
(Επιτροπή Σύδνεϋ)

Occupational Therapy Australia

<https://www.otaus.com.au/>
Τηλέφωνο: 02 9648 3225

Optometrists' Association Australia

<https://www.otaus.com.au/>
Τηλέφωνο: 02 9712 2199

Osteoporosis Australia

www.osteoporosis.org.au
Τηλέφωνο: 02 9518 8140
Τηλέφωνο: 1800 242 141

Parkinson's NSW

<http://www.parkinsonsnsw.org.au/>
Τηλέφωνο: 1800 644 189

Pharmaceutical Society of Australia

www.psa.org.au

Poisons Information Centre

24ωρη συμβουλευτική
τηλεφωνική γραμμή
Τηλέφωνο: 13 11 26

Royal Society for the Blind

<http://www.rsb.org.au/>
NSW Τηλέφωνο: (02) 4956 2282
ACT Τηλέφωνο: (02) 6247 4580
SA Τηλέφωνο: (08) 8417 5599

Seniors Information Service

www.seniorsinfo.nsw.gov.au
Τηλέφωνο: 13 77 88

Speech Pathology Australia

www.speechpathologyaustralia.org.au
Τηλέφωνο: 1300 368 835

Tai Chi Association of Australia

www.taichiaustralia.com

Vision Australia

www.visionaustralia.org
Τηλέφωνο: 1300 847 466

Αναφορές

Clemson L and Swann-Williams M, *Staying Power: Tips and tools to keep you on your feet*, Sydney University Press, 2nd edition 2010.

Commonwealth of Australia, *Don't fall for it. Falls can be prevented!: A guide to preventing falls for older people*, Department of Health and Ageing, 2008.

NSW Department of Health, *Stay on your feet: Your home safety checklist*, 2004.

Queensland Health: Falls Injury Prevention Collaborative, Education and Resource Working Group, *How to stay on your feet checklist*, Queensland Health, 2008.

Παραμένετε δραστήριοι και στα πόδια σας

Η διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας είναι το μοναδικό και σημαντικότερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να παραμένετε σε καλή σωματική κατάσταση και ανεξαρτησία.

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλούμε επισκεφτείτε το www.activeandhealthy.nsw.gov.au