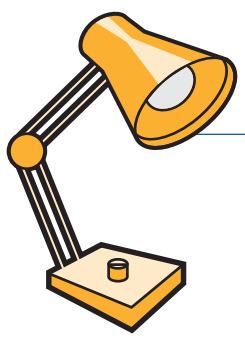
Προλαμβάνονται οι πτώσεις

Φάρμακα. Μάθετε πώς σας επηρεάζουν τα φάρμακα και συζητήστε τις παρενέργειες με τον φαρμακοποιό ή με τον ιατρό σας.

Να είστε δραστήριος. Να εξασκείστε τακτικά για να διατηρείτε την ισορροπία σας την μυϊκή σαςδύναμη και την ελαστικότητα.

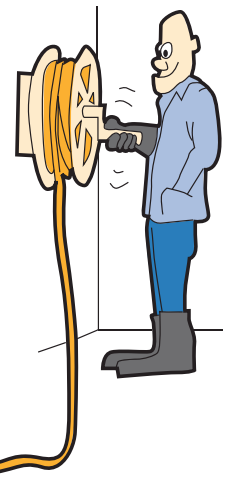


Οραση. Ελέγχετε ταμάτια σας μια φορά το χρόνο και κρατάτε τα γυαλιά σας καθαρά. Φοράτε διαφορετικά γυαλιά για το διάβασμα και για γενικές δραστηριότητες.

Φωτισμός. Αυξήστε τη στάθμη του φωτισμού στο σπίτι σας.
Αποφεύγετε το έντονο φως.
Ανοίξτε τα φώτα όταν σηκώνεστε τη νύχτα.

Παπούτσια. Φοράτε καλά εφαρμοσμένα, στρωτά παπούτσια με σόλες που δε γλιστράνε.

Κίνδυνοι γλιστρήματος. Χρησιμοποιείτε πατάκια που δε γλιστράνε ή αλείψτε το πάτωμά σας με αντιολισθητικό υγρό. Βάλτε βοηθητικές μπάρες στο μπάνιο, στην τουαλέττα, στην πίσω και στην μπροστινή πόρτα.



Κίνδυνοι παραπατήματος. Απομακρύνετε κινδύνους παραπατήματος από το σπίτι και από τον κήπο σας.

Προσέχετε. Ζητήστε βοήθεια όταν δυσκολεύεστε και μην βάζετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο.

Ζητήστε βοήθεια. Διατηρείτε καθημερινή επαφή με κάποιο άτομο που μπορεί να σας παρέχει βοήθεια, ειδικά σε επείγουσες ανάγκες.

Λάβετε μέτρα τώρα.

This poster was developed by Stay On Your Feet – Adelaide West, a project funded by the Commonwealth Department of Health and Aged Care as part of the National Falls Prevention for Older People Initiative. The content is used with the kind permission of the Australian Department of Health.

sahealth.sa.gov.au/falls

Government of South Australia
SA Health

25031.6 (Greek) April 2025