

Πτώσεις

Πληροφορίες για οικοτρόφους ιδρυμάτων, την οικογένεια και τους φροντιστές



Οι πτώσεις είναι μια από τις κοινές αιτίες τραυματισμού για τους ηλικιωμένους, ακόμα και των ατόμων που ζουν σε ιδρυματική φροντίδα.

Οι πτώσεις μπορεί να προκαλέσουν μώλωπες, κατάγματα και τραυματισμούς στο κεφάλι, και ίσως χρειαστεί να μπειτε στο νοσοκομείο.

Συχνά οι πτώσεις μπορούν να αποτραπούν. Δεν αποτελούν φυσιολογικό μέρος της γήρανσης.

Ενδείξεις ότι μπορεί να κινδυνεύετε να πέσετε κάτω

- Νιώθετε αστάθεια στα πόδια σας.
- Ανησυχείτε ότι θα πέσετε κάτω, συχνά επειδή έχετε πέσει κάτω στο παρελθόν.
- Δεν μπορείτε να κινηθείτε πολύ καλά από μόνοι σας.
- Έχετε αργές αντιδράσεις.
- Η όρασή σας δεν είναι καλή.
- Οι μύες σας είναι αδύναμοι.
- Παίρνετε πολλά φάρμακα.
- Δεν τρώτε ή δεν πίνετε πολλά υγρά.
- Είστε συγκεχυμένοι.
- Πάσχετε από άλλες ασθένειες.

Τρόποι για να παραμένετε όρθιοι

- Πάντα να χρησιμοποιείτε τον περιπατητήρα ή το μαστούνι σας, αν έχετε.
- Συμμετάσχετε σε τάξεις ασκήσεων που βοηθούν την ισορροπία και τη δύναμη.
- Εάν έχετε πρόβλημα να κινείστε από μόνοι σας, καλέστε μέλος του προσωπικού να σας βοηθήσει. Μην προσπαθήσετε να σηκωθείτε από μόνοι σας.
- Ζητήστε από το προσωπικό ή την οικογένειά σας να περπατούν μαζί σας.
- Φοράτε τα γυαλιά σας και βεβαιωθείτε ότι είναι καθαρά. Ζητήστε από το προσωπικό να οργανώσει εκ μέρους σας εξέταση ματιών.
- Φοράτε επίπεδα παπούτσια που είναι άνετα και εφαρμόζουν καλά.
- Μη βιάζεστε.
- Χρησιμοποιείτε ένα φωτάκι νυκτός κατά τη διάρκεια της νύκτας. Εάν πρέπει να σηκωθείτε τη νύκτα, καλέστε προσωπικό για βοήθεια.
- Συμμαζέψτε τη ακαταστασία στο δωμάτιό σας, ώστε να μην σκοντάψετε.

Ρωτήστε το γιατρό σας εάν:

- τα φάρμακά σας θα μπορούσαν να σας προκαλέσουν ζάλη, υπνηλία ή σύγχυση
- χρειάζεστε βιταμίνη D και ασβέστιο για να διατηρείτε τους μυς και τα οστά σας δυνατά.

Εάν έχετε πέσει κάτω στο παρελθόν

Εάν έχετε πέσει κάτω στο παρελθόν, μπορεί να ανησυχείτε ότι θα πέσετε κάτω ξανά. Αυτός ο φόβος μπορεί να σας εμποδίζει να είστε δραστήριοι.

Συμμετάσχετε σε τάξη ασκήσεων που βοηθά την ισορροπία και τη δύναμη. Αυτό μπορεί να σας κάνει να νιώσετε λιγότερο ανήσυχοι ότι θα ξαναπέσετε κάτω.

Συνεργασία

Εσείς και η οικογένειά σας αποτελείτε σημαντικά μέλη της ομάδας φροντίδας. Γνωρίζετε τι είναι φυσιολογικό για εσάς.

Ενημερώστε το προσωπικό εάν παρατηρήσετε ο,τιδήποτε αλλαγές, αδιαθεσία, ζαλάδα ή έλλειψη ισορροπίας στα πόδια σας. Μην περιμένετε να δείτε αν θα καλύτερευσετε - είναι πάντα καλύτερα να ζητάτε βοήθεια νωρίς.

Η συνεργασία με το προσωπικό μπορεί να σας βοηθήσει να σας κρατήσουμε υγιείς και εκτός νοσοκομείου. Μιλήστε στο προσωπικό και κάντε ερωτήσεις. Χρειάζεται τη βοήθειά σας για να σας παράσχει την καλύτερη φροντίδα.

Ερωτήσεις για το προσωπικό

- Χρειάζεται να δω έναν φυσιοθεραπευτή για να με βοηθήσει με τη δύναμη και την ισορροπία μου;
- Μπορεί ορισμένα από τα φάρμακά μου να συμβάλλουν στις πτώσεις μου;



Αποποίηση ευθυνών: Οι παρούσες πληροφορίες υγείας είναι μόνο για γενικούς σκοπούς. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιωθείτε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για εσάς.

Για να λάβετε τη δημοσίευση αυτή σε προσβάσιμη μορφή στείλτε email στο acqiu@dhhs.vic.gov.au

Εγκεκριμένο και έκδοση από την Κυβέρνηση της Βικτώριας, 1 Treasury Place, Melbourne.

© Πολιτεία της Βικτώριας, Department of Health and Human Services, Φεβρουάριος 2016. 978-0-7311-6809-5

Διαθέσιμο στο <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>