

### Τι κάνουμε αν συμβεί πτώση;

Θα πρέπει να υπάρχει τηλέφωνο ή αλάρμ στο πάτωμα και να φοράτε βραχιολάκι με αλάρμ.

Αυτό θα κάνει ευκολότερο το να ζητήσετε βοήθεια αν η πτώση δεν σας επιτρέψει να πλησιάσετε μέρη που βρίσκονται ψηλότερα. Αν ο πιθανός βοηθός σας βρίσκεται σε απόσταση ακοής, φροντίστε να φοράτε μια σφυρίχτρα. Επίσης, σκεφτείτε να βάλετε κάποιον να σας ελέγχει μια φορά τη μέρα και να βλέπει αν χρειάζεστε βοήθεια.

Αν συμβεί να πέσετε και να είστε μόνος, ακολουθείστε τα παρακάτω βήματα για να επιστρέψετε σε όρθια θέση.

1. Ξάπλωσε με την πλάτη
2. Προσπάθησε να έρθεις στο ένα πλάι
3. Χρησιμοποίησε τα χέρια σου να έρθεις σε καθιστή θέση
4. Σύρσου σιγά στο κοντινότερο σημείο, που μπορεί να σηκώσει το βάρος σου
5. Βάλε τα χέρια σου στο έπιπλο αυτό και κράτησέ τα απομακρυσμένα το ένα από το άλλο

6. Φέρε το δυνατό σου πόδι ψηλά ώστε το γόνατο να πλησιάσει το στήθος σου
7. Σπρώξε με το πόδι και με τα χέρια για να έρθεις σε όρθια θέση

Οι πληροφορίες αυτές δεν υποκαθιστούν την ιατρική φροντίδα και συμβουλές από τον γιατρό σας.

Copyrights © 2014 World Parkinson's Program

Η αντιγραφή ενθαρρύνεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν επιτρέπεται να γίνονται αλλαγές στο γραπτό περιεχόμενο του παρόντος εγγράφου και τις πληροφορίες του συγγραφέα

Dr. Abdul Qayyum Rana, MD,  
FRCPC, FRCP (HON-UK)  
Neurologist  
Toronto, Canada

World Parkinson's Program  
Toronto, Canada



[www.pdprogram.org](http://www.pdprogram.org)

Συνήθεις ερωτήσεις για την:

---

**ΝΟΣΟ ΤΟΥ PARKINSON**

**ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΑΠΟ ΠΤΩΣΕΙΣ**

---

Παγκόσμιο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

FALLS & Parkinson's

**Dr. Abdul Qayyum Rana**  
Neurologist  
**6**

**Ελληνικά – Greek**

Translation – Μετάφραση

Dr Theodora Gioltzoglou, Neurologist

Dr. Θεοδώρα Γιολτζόγλου, Νευρολόγος

**World Parkinson's Program**  
Toronto, Canada



[www.pdprogram.org](http://www.pdprogram.org)

*“Those who fight Parkinson’s with knowledge always find solutions” Dr. Rana*

### **Πως σχετίζονται οι πτώσεις με την νόσο του Πάρκινσον;**

Περίπου τα δύο τρίτα των ατόμων με Πάρκινσον μπορεί να αντιμετωπίζουν πτώσεις. Η διαταραχή της ισορροπίας, η σκυφτή στάση, τα παγώματα, η φτωχή όραση και άλλα συμπτώματα, όπως η μυϊκή αδυναμία μπορεί να κάνουν κάποιον ευάλωτο σε πτώσεις. Άλλη αιτία πτώσεων μπορεί να είναι τα φάρμακα, που χρησιμοποιούνται για άλλες καταστάσεις, όπως τα αντικαταθλιπτικά, τα υπναγωγά και τα αντιυπερτασικά.

### **Ποιες είναι οι συνέπειες των πτώσεων;**

Φυσικές βλάβες, όπως εκχυμώσεις, κοψίματα, κατάγματα οστών και διάσειση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα των πτώσεων. Αυτές οι βλάβες, όχι μόνο εμπλέκονται στην αντιμετώπιση της νόσου του Πάρκινσον, αλλά μπορεί και να οδηγήσουν σε μειωμένη ανεξαρτησία του ασθενή, απώλεια της αυτοπεποίθησης και κατάθλιψη.

### **Πως μπορούν να προληφθούν οι πτώσεις στο σπίτι μου;**

Για να αποφύγουμε τις πτώσεις, είναι απαραίτητο το σπίτι να γίνει ασφαλές. Ο χώρος πρέπει να είναι επαρκώς φωτισμένος, ώστε να σας επιτρέπει να κινείστε με ευκολία τη νύχτα. Σημαντικό είναι να υπάρχουν φωτάκια νυκτός, κατά μήκος του διαδρόμου, ώστε να καθοδηγούν το δρόμο για την τουαλέτα αν χρειαστεί να σηκωθείτε τη νύχτα.

Καλό είναι να μην υπάρχουν χαλάκια μικρά, αλλά μοκέτα από τοίχο σε τοίχο, ώστε να μην είναι το πάτωμα ανισόπεδο. Η μοκέτα προστατεύει λειτουργώντας σαν μαξιλαράκι, σε περίπτωση πτώσης. Αν δεν υπάρχει ήδη παρκέ, μην κάνετε. Να μην υπάρχουν στο πάτωμα αντικείμενα στα οποία μπορούμε να σκοντάψουμε – παρόμοια μπορεί να λειτουργήσουν και τα κατοικίδια.

Τα έπιπλα καλό είναι να είναι στιβαρά, ώστε να μπορούν να σηκώσουν το βάρος σας αν κρατηθείτε από αυτά. Καλό είναι να αποφεύγετε έπιπλα με γυαλί επάνω, ώστε να μην είναι επικίνδυνα. Τα έπιπλα, πρέπει να παραμένουν σταθερά στις ίδιες θέσεις, ώστε να είναι γνωστές οι θέσεις τους, για να στηριχθούμε σε αυτά σε περίπτωση ανάγκης.

Βάλτε χερούλια κατά μήκος των διαδρόμων και σε σημεία – κλειδιά στο μπάνιο, ώστε να στηρίζεστε όταν χρειάζεται. Καλό είναι να υπάρχει κουπαστή και στις δύο πλευρές της σκάλας. Μπορείτε είναι να σημαδέψετε την αρχή και το τέλος της σκάλας με μπογιά. Σε σπίτι με πολλά επίπεδα να υπάρχει τηλέφωνο σε κάθε επίπεδο. Καλό είναι να έχουμε πάντα μαζί μας ασύρματο τηλέφωνο. Μην κλειδώνετε ποτέ την πόρτα του μπάνιου. Το μπάνιο πρέπει να έχει μέσα και έξω αντιολισθητικά πατάκια και κάθισμα μέσα στην μπανιέρα. Το ντύσιμο και ξεντύσιμο να γίνεται σε καθιστή θέση.

Καλό είναι να γίνει έλεγχος της ασφάλειας του σπιτιού από εργοθεραπευτή, ώστε να σας δοθούν περαιτέρω οδηγίες.

### **Πως μπορώ να βελτιώσω την ισορροπία μου;**

Έχοντας καλή ισορροπία μπορούμε να αποφύγουμε τις πτώσεις. Τα παπούτσια και οι παντόφλες να είναι βολικά, αντιολισθητικά και να μην έχουν ψηλά τακούνια.

Στη νόσο του Πάρκινσον, τα αντανακλαστικά είναι μειωμένα. Αποφύγετε, λοιπόν, να κάνετε πολλά πράγματα μαζί. Είναι πιθανό να χάσετε την ισορροπία σας αν προσπαθήσετε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα.

Όταν περπατάτε κρατήστε πάντα ένα χέρι ελεύθερο, ώστε να στηριχθείτε αν πέσετε. Μην κρατάτε πράγματα και με τα δύο χέρια. Όταν στέκεστε κρατηθείτε στο ύψος σας, μην σκύβετε, αυτό σας δίνει καλύτερη ισορροπία. Κρατήστε το κατώφλι σας καθαρό και το χειμώνα ελεύθερο από πάγο.