

STEPPING ON

Βελτίωση Αυτοπεποίθησης για την Μείωση Πesiμάτων

Δεύτερη Συνεδρία [Session Two]

1. Ανασκόπηση σημερινού προγράμματος
2. Τα υπέρ και τα κατά της τακτικής εξάσκησης
3. Ανασκόπηση της εξάσκησης που έπρεπε να έχει μελετηθεί
4. Αποτελέσματα από τη λίστα ψώνιων
5. Τοποθέτηση στόχων για την κινητικότητα
6. Πρακτική εξάσκησης

Πρωινό διάλειμμα [Morning Tea]

7. Ασφαλή κινητικότητα /μετακίνηση
8. Ιστορικό πτώσεων
9. Μελέτη / διάβασμα στο σπίτι

**Καθώς βελτιώνεται η δύναμη
κι η ισορροπία σας,
το περπάτημα θα
είναι ευκολότερο**

Ασφαλής κινητικότητα: ορισμός στόχων [Moving about safely: goal setting]

Ενδιαφέρομαι για (✓ σημειώστε ποιό σας ενδιαφέρει)

- Διαβώ το δρόμο
 - Να ανεβώ στο πεζοδρόμιο
 - Να ανεβώ μια ανηφορική επιφάνεια
 - Διαφορετικές επιφάνειες
 - Να περπατήσω έξω
 - Ψώνια
 - Να πάρω το λεωφορείο ή το τρένο
 - Να περπατώ μέσα στο σπίτι
 - Να περπατώ γύρω στον κήπο
 - Τι άλλο; _____
-
-
-
-

Η καλύτερη ισορροπία και
οι δυνατότεροι μύες του
ποδιού θα παράσχουν
προστασία από τις πτώσεις

Ασφαλή χρήση μπαστουνιού [Walking stick safety]

Γενικές αρχές για την ασφαλή χρήση του μπαστουνιού:

- ◆ Το μπαστούνι σας θα πρέπει να προσαρμόζεται στο ύψος σας. Όταν ο βραχίονας σας είναι στο πλάι του σώματός σας, το χερούλι θα πρέπει να είναι στο ίδιο ύψος με τον καρπό του χεριού σας.
- ◆ Χρησιμοποιείτε το μπαστούνι σας στο άλλο χέρι από αυτό που είναι στη μεριά του επηρεασμένου ή αδύναμου ποδιού σας. Να το φέρετε μπροστά ταυτόχρονα με το βηματισμό του αδύνατου ποδιού σας.
- ◆ Όταν φθαρεί το λάστιχο στο κάτω άκρο του μπαστουνιού να το αλλάζετε. Κοιτάξτε τώρα το κάτω άκρο του μπαστουνιού σας.
- ◆ Τοποθετήστε του φωσφορίζουσα ταινία ώστε να το βλέπουν άλλοι όταν είναι χαμηλό φως ή σκοτάδι.

Να θυμάστε: [Remember]

- ◆ Να περπατάτε με τα πόδια σας λίγο ανοιχτά για να μπορείτε να ανεβαίνετε ευκολότερα τις ράμπες και τις ανηροφικές επιφάνειες.
- ◆ Στις σκάλες ή στο κράσπεδο του πεζοδρομίου:
 - ◆ Πατήστε πρώτα με το δυνατό σας πόδι
 - ◆ Κατεβείτε με το αδύνατό σας πόδι

Πως να σηκωθείτε μετά από πτώση [Getting up after a fall]

Μην πανικοβάλλεστε και μη βιάζεστε



1. Λυγίστε και τα δύο σας γόνατα



2. Κυλήστε στη μια πλευρά



3. Πιέστε προς τα επάνω στον αγκώνα

4. Πάρτε γονατιστή θέση με τα χέρια και τα πόδια



5. Σταματήστε κι αποκτείστε την ισορροπία σας

6. Βαδίστε με τα τέσσερα σε ένα τηλέφωνο σε χαμηλό τραπέζι ή σε καρέκλα

7. Χρησιμοποιώντας και τα δυο χέρια, σηκώστε το εαυτό σας.