

# Ασφάλεια στο σπίτι για την αποφυγή των πτώσεων

Greek

Το ξέρατε ότι ένα στα τρία άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών θα έχουν τουλάχιστον μία πτώση (θα πέσουν κάτω) μέσα στους επόμενους 12 μήνες;

Το ξέρατε ότι το 60% των πτώσεων ατόμων άνω των 65 ετών συμβαίνουν μέσα και γύρω από το σπίτι;

Όταν είναι ασφαλές το σπίτι και ο περιβάλλον χώρος, σας βοηθά να διατηρείτε τον ανεξάρτητο τρόπο ζωής σας και μειώνονται οι πιθανότητες να πέφτετε.

Είναι σημαντικό να ελέγχετε το περιβάλλον σας και να παίρνετε μέτρα για να το κάνετε πιο ασφαλές.

## Οι πτώσεις προλαμβάνονται



**Πατώματα:** Στερεώστε τα χαλιά (ή πετάξτε τα!). Εξασφαλίστε ότι έχετε αντιολισθητικά πατώματα, βγάλτε τα περιττά αντικείμενα και τα καλώδια από τους διαδρόμους.

**Φωτισμός:** Χρησιμοποιείτε επαρκή φωτισμό σε όλα τα δωμάτια, τα σκαλοπάτια και τα κλιμακοστάσια. Αφήνετε αναμμένα φωτάκια μέσα στο σπίτι και χρησιμοποιείτε φώτα με αισθητήρες έξω από το σπίτι.

**Κλιμακοστάσια και σκαλοπάτια:** Σημαδέψτε ευκρινώς τις άκρες των σκαλοπατιών, χρησιμοποιήστε αντιολισθητικές λωρίδες και εγκαταστήστε κουπαστές.

**Μπάνιο:** Εγκαταστήστε χειρολαβές στο μπάνιο και το ντους σας. Προσέχετε όταν είναι βρεγμένο το πάτωμα.

**Κουζίνα:** Σφουγγαρίζετε μόλις χυθεί κάτι. Μην σκαρφαλώνετε σε καρέκλες για να φτάνετε στα ψηλά ντουλάπια.

Διατίθεται ένας πλήρης κατάλογος ελέγχου όλων των κινδύνων στο σπίτι με προτάσεις για το πώς να τους αντιμετωπίσετε στην ηλεκτρονική διεύθυνση [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au). Ακολουθήστε τους συνδέσμους για το Stay on Your Feet (Σταθείτε στα πόδια σας), ή τηλεφωνήστε στην Μονάδα Προώθησης Υγείας [Health Promotion Unit] 1800 059 561.

**Γιατί δεν κάνετε έναν έλεγχο με βάση τον κατάλογο σήμερα;**

Live Life well

NSW HEALTH  
NORTHERN SYDNEY  
CENTRAL COAST  
AREA HEALTH SERVICE

