Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Τι μπορείτε να κάνετε για να μην πέφτετε

Αυτές οι πληροφορίες περιγράφουν τι μπορείτε να κάνετε για να μην πέφτετε στο σπίτι και κατά τα ραντεβού σας στη MSK.

Σχετικά με τις πτώσεις

Οι πτώσεις μπορεί να είναι πολύ επιβλαβείς, αλλά υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορείτε να τις αποτρέψετε. Οι πτώσεις μπορούν να καθυστερήσουν τη θεραπεία σας και μπορούν να κάνουν τη διαμονή σας στο νοσοκομείο να διαρκέσει περισσότερο. Μπορεί βέβαια να σας αναγκάσουν να κάνετε περισσότερες εξετάσεις, όπως μαγνητικές τομογραφίες (MRI). Η εν εξελίξει αντικαρκινική θεραπεία μπορεί να μειώσει επίσης τις πιθανότητές σας να πέσετε και να πληγωθείτε.

Πράγματα που σας κάνουν να πέσετε

Όλοι μπορούν να πέσουν, αλλά μερικά πράγματα αυξάνουν τις πιθανότητες να πέσετε. Διατρέχετε υψηλότερο κίνδυνο να πέσετε εάν:

- Είστε ηλικίας 60 ετών ή μεγαλύτεροι.
- Έχετε πέσει στο παρελθόν.
- Φοβάστε μην πέσετε.
- Νιώθετε αδυναμία, κούραση ή ξεχνάτε.
- Έχετε μούδιασμα ή μυρμηκίαση στα πόδια ή τα πέλματά σας.
- Δυσκολεύεστε να περπατήσετε ή έχετε αστάθεια.
- Δεν βλέπετε καλά.

- Δεν ακούτε καλά.
- Νιώθετε ζάλη, ζαλάδα ή σύγχυση.
- Χρησιμοποιείτε βοήθημα βάδισης ή μπαστούνι.
- Έχετε κατάθλιψη (έντονα συναισθήματα στεναχώριας) ή άγχος (έντονα συναισθήματα φόβου ή ανησυχίας).
- Έχετε κάνει πρόσφατα επέμβαση με αναισθησία (φάρμακο που σας κάνει να νυστάζετε).
- Λαμβάνετε ορισμένα φάρμακα, όπως:
    - Καθαρτικά (χάπια για την εντερική κίνηση).
    - Διουρητικά (χάπια νερού).
    - Υπνωτικά χάπια.
    - Φάρμακο για την πρόληψη κρίσεων.
    - Κάποια φάρμακα για την κατάθλιψη και το άγχος.
    - Φάρμακο για τον πόνο όπως οπιοειδή φάρμακα.
    - Ενδοφλέβια (IV) υγρά (υγρά στη φλέβα σας).
    - Κάποιο φάρμακο που σε κάνει να νιώθεις νυσταγμένος/η ή ζαλισμένος/η.

Φροντίστε οι πάροχοι υγειονομικής περίθαλψης της MSK να γνωρίζουν όλα τα φάρμακα που παίρνετε, συμπεριλαμβανομένων των συνταγογραφούμενων και των μη συνταγογραφούμενων φαρμάκων. Ορισμένα φάρμακα μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο πτώσης σας.

Πώς να αποφύγετε τις πτώσεις κατά τα ραντεβού σας στην MSK

\

Please visit www.mskcc.org/el/cancer-care/patient-education/video/tips-avoid-falling-during-your-appointments-msk to watch this video.

Αυτές οι συμβουλές σας μπορούν να σας βοηθήσουν να μείνετε ασφαλείς και να αποφύγετε τις πτώσεις για όσο βρίσκεστε στη MSK:

- Ελάτε στο ραντεβού σας με κάποιον που μπορεί να σας βοηθήσει να μετακινηθείτε.
- Εάν χρησιμοποιείτε κάποια βοηθητική συσκευή όπως αναπηρική καρέκλα ή μπαστούνι, να τα παίρνετε στο ραντεβού σας.
- Φοράτε ασφαλή, υποστηρικτικά παπούτσια. Στα παραδείγματα περιλαμβάνονται παπούτσια που έχουν χαμηλό ύψος τακουνιού, λεπτή, σταθερή ενδιάμεση σόλα, αντιολισθητική σόλα και κορδόνια ή Velcro® για να κλείσετε το παπούτσι. Μην φοράτε παπούτσια με ανοιχτή φτέρνα. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την επιλογή ασφαλών παπουτσιών, διαβάστε το *How To Choose Safe Shoes to Prevent Falling* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/safe-shoes).
- Ζητήστε από ένα μέλος του προσωπικού σας, όπως έναν φύλακα ή ένα άτομο στην είσοδο, να σας βοηθήσει όσο βρίσκεστε στην MSK. Μπορούν επίσης να σας φέρουν αναπηρική καρέκλα για να την χρησιμοποιείτε κατά το ραντεβού σας.
- Ζητήστε από κάποιον να σας βοηθήσει όσο είστε στο αποδυτήριο ή στο μπάνιο. Εάν δεν έχετε κάποιον μαζί σας, πείτε το στο άτομο στην υποδοχή. Θα βρουν κάποιον από το νοσηλευτικό προσωπικό να σας βοηθήσει.
- Χρησιμοποιείτε τις χειρολαβές όσο είστε στο μπάνιο.
- Όταν σηκώνεστε αφού ξαπλώσετε, καθίστε στο πλάι του κρεβατιού ή της τράπεζας εξέτασης πριν σταθείτε όρθιος/α.
- Όταν σηκώνεστε από καθιστή θέση, μην βιάζεστε. Πάρτε τον χρόνο σας για να σταθείτε όρθιος/α ώστε να μην χάσετε την ισορροπία σας.
- Εάν νιώθετε ζάλη ή αδυναμία, πείτε το σε κάποιον. Εάν είστε στο μπάνιο,

ψάξτε για το κουδούνι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ζητήσετε βοήθεια.

Πώς να μην πέφτετε στο σπίτι

Αυτές οι συμβουλές μπορούν να σας βοηθήσουν να μείνετε ασφαλείς και να αποφύγετε τις πτώσεις στο σπίτι:

- Τοποθετήστε τα έπιπλά σας κατά τρόπο ώστε να μπορείτε να περπατήσετε χωρίς να φράσσει κάτι τον δρόμο σας.
- Χρησιμοποιείτε φωτάκι νυκτός ή να έχετε φακό κοντά σας το βράδυ.
- Βγάλτε χαλάκια και άλλα ελεύθερα αντικείμενα από το πάτωμά σας. Εάν έχετε ένα χαλάκι να καλύπτει το ολισθηρό πάτωμα, βεβαιωθείτε ότι το χαλάκι δεν έχει ελεύθερα άκρα με κρόσσια.
- Εάν το μπάνιο σας δεν είναι κοντά στην κρεβατοκάμαρά σας (ή όπου περνάτε τον περισσότερο χρόνο της μέρας σας), πάρτε μια φορητή τουαλέτα. Η φορητή τουαλέτα μπορεί να μπαίνει οπουδήποτε στο σπίτι σας. Τοποθετήστε την κοντά σας ώστε να μην χρειαστεί να περπατάτε μέχρι το μπάνιο.
- Βάλτε χειρολαβές και λαβές δίπλα στην τουαλέτα σας και μέσα στη ντουζιέρα σας. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ ράβδους για πετσέτες για να τραβήξετε. Δεν είναι αρκετά σταθερές ώστε να κρατήσουν το βάρος σας.
- Τοποθετείτε αντιολισθητικά αυτοκόλλητα στο δάπεδο της μπανιέρας ή της ντουζιέρας σας.
- Αγοράστε ένα καρεκλάκι για την ντουζιέρα και μία χειροκίνητη κεφαλή ντουζιέρας ώστε να μπορείτε να κάθεστε όσο κάνετε ντους.
- Όταν σηκώνεστε όταν ξαπλώνετε, καθίστε για μερικά λεπτά πριν σταθείτε όρθιος/α.
- Τοποθετείτε τα πράγματα στα ντουλάπια της κουζίνας και του μπάνιου σας στο ύψος του ώμου σας ώστε να μην χρειάζεται να τεντωθείτε ή να σκύψετε πολύ.
- Κάντε σωματική δραστηριότητα. Απλές καθημερινές δραστηριότητες

όπως το περπάτημα, μπορούν να σας βοηθήσουν να παραμείνετε δυνατοί και να μετακινήστε πιο καλά.

Συζητήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν ανησυχείτε για τον κίνδυνο να πέσετε.

Περισσότεροι πόροι

Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς να μην πέφτετε στο σπίτι, διαβάστε το φυλλάδιο των Κέντρων Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) *Check for Safety: A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults (Έλεγχος για ασφάλεια: Λίστα ελέγχου πρόληψης πτώσεων στο σπίτι για ηλικιωμένους ενήλικες)*. Διατίθεται στα αγγλικά και ισπανικά στη διεύθυνση www.cdc.gov/steadi/pdf/steadi-brochure-checkforsafety-508.pdf ή καλώντας το 800-232-4636 (800-CDC-INFO).

Εάν έχετε ερωτήσεις ή προβληματισμούς, επικοινωνήστε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης σας. Ένα μέλος της ομάδας περίθαλψής σας θα απαντά Δευτέρα με Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. Πέραν των ωρών αυτών, μπορείτε να αφήσετε ένα μήνυμα ή να μιλήσετε με κάποιον άλλο πάροχο της MSK. Υπάρχει πάντα διαθέσιμος ένας γιατρός ή νοσηλευτής. Εάν δεν είστε σίγουρος/η πώς να επικοινωνήσετε με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.

Με επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων που ανήκουν στο Κέντρο Αντιμετώπισης του Καρκίνου Memorial Sloan Kettering