

**ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ
ΦΟΡΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ**

ΒΗΛΑΡΑ 2 - 4ος ΟΡΟΦΟΣ
ΤΗΛ.210 5237533, 5245750 ΤΗΛ.&FAX.210 5245756

ΑΘΗΝΑ 10/3/2023

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Υιοθετούμε τις εκτιμήσεις και τις προτάσεις των Υγειονομικών μας Υπηρεσιών και τις θέτουμε υπόψη σας για ενημέρωση και καθημερινή πρακτική.

«3^Η ΤΟΜΥ ΑΘΗΝΑΣ

ΜΑΧΗΣ ΑΝΑΛΑΤΟΥ ΚΑΙ ΛΑΓΟΥΜΙΤΖΗ, ΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΛ. 210-9014584

Πρόληψη Πτώσεων:

- ◆ Βάδιση με συνοδεία σε εξωτερικούς χώρους
- ◆ Αποφυγή πεζοδρομίων που είναι κακής ποιότητας
- ◆ Χρησιμοποίηση αντιολισθητικών υποδημάτων
- ◆ Περιορισμός δραστηριοτήτων τις βροχερές μέρες και Αποφυγή ολισθηρών πατωμάτων.
- ◆ Προσοχή σε χαλιά και πατάκια (χρήση ειδικού πλέγματος κάτω από το χαλί)
- ◆ Καλός φωτισμός κατά τη διάρκεια της νύχτας (με ειδικά φωτάκια)
- ◆ Χειρολαβές και Αντιολισθητικά πατάκια στο μπάνιο
- ◆ Χρήση ανυψωτικού τουαλέτας.
- ◆ Χρήση υψηλών καθισμάτων και αποφυγή χαμηλών καθισμάτων που βουλιάζουν.
- ◆ Αποφυγή βάδισης μόνο με τις κάλτσες και Χρήση κλειστού υποδήματος και βοηθήματος όταν χρειάζεται.
- ◆ Βελτίωση της φυσικής κατάστασης (στοχεύει στην ενίσχυση της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της ισορροπίας και της μυϊκής ενδυνάμωσης. 30 λεπτά άσκηση 3 – 4 φορές την εβδομάδα (περπάτημα, χορός, κολύμβηση και τένις).

Για τη μυϊκή ενδυνάμωση προτείνονται οι εξής ασκήσεις:

- Στάση και βάδιση με τα δάχτυλα και με τις πτέρνες

- Ασκήσεις ενδυνάμωσης κάτω άκρων
- Ανέβασμα σκάλας (σταδιακή αύξηση των σκαλοπατιών)
- Κάθισμα και σήκωμα από καρέκλα
- Ασκήσεις με βάρη ή με λάστιχα
- Ασκήσεις με το βάρος του σώματος»

Για το Διοικητικό Συμβούλιο

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ

Ο ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ ΣΑΡΕΙΔΑΚΗ

ΧΡΥΣΑΦΗΣ ΣΥΚΑΚΗΣ