

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ

Κατάλογος ελέγχου ασφαλών παπουτσιών

- Εφαρμόζουν σωστά
- Έχουν κορδόνια ή Βέλκρο [Velcro] (για να κρατάνε το πόδι σας στη θέση του)
- Έχουν αντιολισθητικές σόλες
- Έχουν χαμηλό τακούνι
- Το πίσω μέρος του παπουτσιού χρειάζεται να είναι ψηλό και σκληρό για να παρέχει σταθερότητα
- Η μέση της σόλας πρέπει να είναι λεπτή και στερεή ούτως ώστε να 'αισθάνεστε' το έδαφος
- Το πίσω μέρος του παπουτσιού ή το τακούνι πρέπει να είναι φαρδύ για να υπάρχει όσο δυνατόν περισσότερη επαφή με το έδαφος

Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλείστε να μιλήσετε στη Νοσοκόμα, Φυσικοθεραπευτή, Ποδίατρο ή Εργοθεραπευτή σας.

Partnering with Consumers - Standard 2

Consumers and/or carers provided feedback on this patient information.

Comprehensive Care - Standard 5

Preventing Falls and Harm from Falls. The risk of falls and harm from falls is higher for people with impaired vision, poor balance, muscle weakness, reduced bone density and taking some medications.

Used and modified with permission from:

Developed by Falls Specialist Officer

- A FIPC Initiative, The Prince Charles Hospital, 2008



© State of Queensland (Department of Health) 2015
<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/au/deed.en>



ST VINCENT'S
HOSPITAL
MELBOURNE
A FACILITY OF ST VINCENT'S HEALTH AUSTRALIA

St Vincent's
PO Box 2900 Fitzroy
VIC 3065 Australia
(03) 9231 2211
www.svhm.org.au



StVincentsHospitalMelb
@StVincentsMelb
st-vincent's-hospital-melbourne
@stvincentsmelb

Εμπνευσμένο
από,
ΕΣΑΣ

Ασφαλή
παπούτσια
για την παραμονή
σας στο νοσοκομείο



ΤΑ ΑΣΦΑΛΗ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

- ✓ Εφαρμόζουν σωστά
- ✓ Έχουν κορδόνια ή Βέλκρο [Velcro] (για να κρατάνε το πόδι σας στη θέση του)
- ✓ Έχουν αντιολισθητικές σόλες
- ✓ Η μέση της σόλας πρέπει να είναι λεπτή και στερεή ούτως ώστε να 'αισθάνεστε' το έδαφος
- ✓ Το πίσω μέρος του παπουτσιού χρειάζεται να είναι ψηλό και σκληρό για να παρέχει σταθερότητα
- ✓ Το πίσω μέρος του παπουτσιού ή το τακούνι πρέπει να είναι φαρδύ για να υπάρχει όσο δυνατόν περισσότερη επαφή με το έδαφος



Το St Vincent's έχει πρόγραμμα Τράπεζας Παπουτσιών. Αν είστε επιλέξιμοι, θα σας δώσουμε ασφαλή, καλής ποιότητας παπούτσια κατά την παραμονή σας στο νοσοκομείο. Μπορείτε επίσης να τα πάρετε μαζί σας στο σπίτι.

Τα κριτήρια επιλεξιμότητας περιλαμβάνουν

- Ζείτε μόνοι σας
- Έχετε χαμηλό εισόδημα
- Δεν έχετε να φορέσετε άλλα ασφαλή παπούτσια

Για περισσότερες πληροφορίες μιλήστε με την νοσοκόμα σας.



ΤΑ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ

- ✗ Μπορούν να γλιστρήσουν από τα πόδια σας ενώ περπατάτε
- ✗ Δεν προσφέρουν στήριξη στα πόδια σας
- ✗ Δεν προσφέρουν στήριξη στη φτέρνα
- ✗ Έχουν ολισθηρές σόλες
- ✗ Κίνδυνος σκοντάματος είναι οτιδήποτε που μπορεί να σας κάνει να πέσετε

Όποτε περπατάτε ή κινείστε να φοράτε πάντα χαμηλοτάκουνα και αντιολισθητικά παπούτσια που εφαρμόζουν καλά στο πόδι αντί για παντόφλες ή σαγιονάρες.



Οι αντιολισθητικές κάλτσες ίσως βοηθήσουν ως προσωρινό μέτρο στην πρόληψη των πτώσεων. Παρακαλούμε ενημερώστε ένα μέλος του προσωπικού αν θα θέλατε ένα ζευγάρι.

Θέλουμε η παραμονή σας στο νοσοκομείο να είναι ασφαλής και ευχάριστη. Τα ακατάλληλα παπούτσια μπορεί να οδηγήσουν σε πτώσεις και να προξενήσουν σοβαρό τραυματισμό.

Ελπίζουμε ότι εσείς, η οικογένειά σας ή οι φροντιστές σας θα προσπαθήσουν να σας φέρουν κατάλληλα παπούτσια για τη παραμονή σας στο νοσοκομείο.



Αντιολισθητικές κάλτσες