

## Πρόληψη Πτώσεων – Φροντίδα ποδιών και ασφαλή υποδήματα

### Φροντίζετε τα πόδια σας:

- Δείτε ένα γιατρό ή ποδίατρο, αν έχετε προβλήματα ποδιών ή πόνο στα πόδια.
- Επισκεπτεστε τον ποδίατρό σας τακτικά, για να εξετάζει τα πόδια σας, να κόβει τα νύχια σας και για διαχείριση τυχόν κάλων.
- Αν πάσχετε από διαβήτη, να φροντίζετε ιδιαίτερα τα πόδια σας.
- Στεγνώνετε καλά τα πόδια σας, ιδιαίτερα μεταξύ των δακτύλων.
- Κάνετε ασκήσεις που θα βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος προς τα πόδια σας.
- Συμβουλευθείτε εργοθεραπευτή, φυσιοθεραπευτή ή ποδίατρο σχετικά με τη φροντίδα των ποδιών και το καλύτερο είδος παπουτσιού για εσάς.

**Με ορθοπεδικά παπούτσια που εφαρμόζουν σωστά μπορεί να αποφευχθεί μια πτώση.**

**Τα παπούτσια, οι παντόφλες και οι γόβες θα πρέπει να έχουν**



**Επιλέξτε τα σωστά παπούτσια  
Μη χάσετε την ισορροπία σας!**

### Συμβουλές όταν αγοράζετε παπούτσια

- Τα πόδια τείνουν να πρήζονται κατά τη διάρκεια της ημέρας, επομένως δοκιμάζετε τα παπούτσια το απόγευμα, με συνήθεις κάλτσες ή καλσόν και ορθοπεδικές σόλες.
- Να έχετε παπούτσια που εφαρμόζουν σωστά. Δοκιμάστε και τα δύο παπούτσια και αγοράστε με βάση το πώς εφαρμόζουν, όχι το μέγεθος.
- Περπατήστε γύρω στο κατάστημα για να εξασφαλίσετε ότι τα παπούτσια εφαρμόζουν σωστά και τα τακούνια δεν γλιστρούν.
- Μην υποκύπτετε στις πιέσεις των πωλητών – αν τα παπούτσια δεν είναι κατάλληλα, μην τα αγοράζετε.
- Ένα μακρύ κόκαλο για παπούτσια μπορεί να βοηθήσει.

Αναγνώριση:

Βιβλιάριο *Παραμένοντας Δραστήριοι και Όρθιοι* 2010  
[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

Πρόγραμμα Πρόληψης Πτώσεων Τοπικών Υγειονομικών Περιφερειών Βόρειου Σύνδευ και Κεντρικής Ακτής

Για περαιτέρω πληροφορίες σαρώστε εδώ με το έξυπνο τηλέφωνό σας

**Ηλεκτρονικό Ταχυδρομείο:** [falls@cec.health.nsw.gov.au](mailto:falls@cec.health.nsw.gov.au)  
**Διαδίκτυο:** [www.cec.health.nsw.gov.au](http://www.cec.health.nsw.gov.au)

Clinical Excellence Commission©2012 Version 1, SHPN: (CEC) 120259

