

Independent Living Centre of WA (Inc)



Υποδήματα (παπούτσια) για να αποτρέψετε τις πτώσεις

Οδηγίες για να επιλέξετε ασφαλέστερα υποδήματα (παπούτσια)
Φροντίστε τα πόδια σας

Το Independent Living Centre of WA (Inc) παρέχει ελεύθερες και αμερόληπτες πληροφορίες και συμβουλευτικές υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν να διαλέξετε το κατάλληλο προϊόν για σας.

Ένα μοναδικό κέντρο πόρων για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων.

Οδηγίες για να επιλέξετε ασφαλέστερα υποδήματα (παπούτσια)

- **Επιλέξτε παπούτσια που είναι άνετα.**
Τα παπούτσια πρέπει να είναι ελαφριά, εύκαμπτα και φτιαγμένα από μαλακό υλικό που αναπνέει.
- **Επιλέξτε παπούτσια με χαμηλό τακούνι.**
Όσο υψηλότερο το τακούνι, τόσο πιά ασταθείς θα είστε.
- **Επιλέξτε παπούτσια με φαρδύ (πλατύ) τακούνι.**
Όσο φαρδύτερο το τακούνι, τόσο σταθερότεροι θα είστε.
- **Επιλέξτε παπούτσια με άνετη προστατευτική μεσαία σόλα πελμάτων.**
Τα παπούτσια με μία βοηθητική εσωτερική σόλα θα βοηθήσουν να βελτιώσετε την ισορροπία σας.

Αποφύγετε παπούτσια με τετραγωνισμένο τακούνι.

Τα τακούνια πρέπει να έχουν μια λοξευμένη ή στρογγυλεμένη άκρη. Αυτά θα σας αποτρέψουν το ανάλαφρο περπάτημα.

Επιλέξτε παπούτσια με αντιολισθητική επιφάνεια.

Αυτά θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε το γλίστρημα. Τα παπούτσια με είτε ένα σκληρό τέρμα (πάνω μέρος) είτε με αυλάκια στο πέλμα είναι καλύτερα. (Συχνά οι δρομείς έχουν ένα καλό αντιολισθητικό τέρμα (πάνω μέρος) στο παπούτσι).

Επιλέξτε παπούτσια με υψηλό περιλαίμιο τακουινιών.

Αυτό σημαίνει ότι τα παπούτσια είναι υψηλά γύρω από τον αστράγαλό σας. Οι μπότες θα σας παράσχουν την περισσότερη υποστήριξη γύρω από τον αστράγαλό σας. Αποφύγετε τα χαμηλά παπούτσια με βαθύ κόψιμο στη μέση.

Επιλέξτε παπούτσια που σας ταιριάζουν.

Παπούτσια που ταιριάζουν με το μέγεθος και τη μορφή του ποδιού σας θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τη σταθερότητά σας. Βεβαιωθείτε ότι ο πωλητής υποδημάτων (παπουτσιών) μετράει το πόδι σας έτσι ώστε να υπάρχει ικανοποιητικός χώρος για τα δάκτυλα των ποδιών σας και ότι τα παπούτσια σφίγγουν βολικά το τακούνι σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΠΟΔΙΑΤΡΟ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ.

ILC Βοηθητικό Πρόγραμμα Εξοπλισμού

Φροντίστε τα πόδια σας

Διατηρήστε την καλή υγεία των ποδιών.

Βεβαιωθείτε ότι οποιαδήποτε προβλήματα με τα πόδια σας παρακολουθούνται αμέσως. Σεβαστείτε τον πόνο και ζητήστε τις ιατρικές συμβουλές εάν έχετε τακτικά πόνο, ερυθρότητα, ενόχληση ή οποιοδήποτε άλλο πρόβλημα υγείας με τα πόδια σας.



Διατηρήστε την καλή κυκλοφορία.

Εξασφαλίζοντας ότι η κυκλοφορία διατηρείται στα πόδια σας αυτό θα βοηθήσει να κρατήσετε τα πόδια σας υγιή και επίσης να βελτιώσετε την αίσθηση στα πόδια σας. Οι τεχνικές για να βοηθήσουν να βελτιώσετε την κυκλοφορία των ποδιών περιλαμβάνουν:

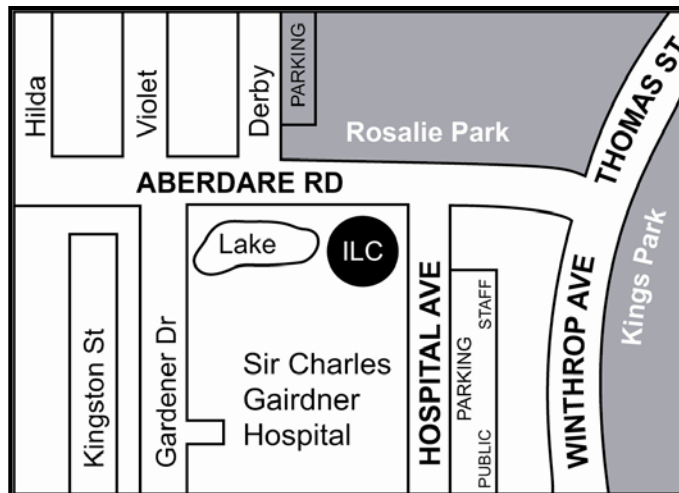
- Κανονική γενική άσκηση, π.χ. περίπατοι.
- Συγκεκριμένες ασκήσεις ποδιών. (Συμβουλευτείτε τον ποδιάτρό σας).
- Μαλάξεις (μασάζ) ποδιών.
- Ποδόλουτρα/Ιαματικές Πηγές (Σπα).

Δείτε τον τοπικό σας ποδίατρο.

Ο τοπικός σας ποδίατρος μπορεί να βοηθήσει στο να διαγνώσει (εντοπίσει) και να μεταχειριστεί οποιαδήποτε προβλήματα με τα πόδια σας και να σας δώσει καλές συμβουλές σχετικά με την καλή υγεία και τα υποδήματα των ποδιών. Δεν χρειάζεστε παραπεμπτικό για να δείτε έναν ποδίατρο και οι ιδιωτικές υγειονομικές εκπτώσεις είναι διαθέσιμες.

Που θα μας βρείτε

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009



Τηλέφωνο: 1300885886

Γραμμή πληροφοριών: (08)9381 0608

Γραμματεία υποδοχής: (08)9381 6000

Τηλεομοιότυπο(Fax): (08)9381 0611

Email: general@ilc.com.au

www.ilc.com.au

Το Independent Living Centre θέλει να ευχαριστήσει την Υπηρεσία Ειδικής Φροντίδας για τους Ηλικιωμένους « Η Βασιλειάδα » για την βοήθειά της με την μετάφραση αυτού του φυλλαδίου.

The Independent Living Centre would like to thank St Basil's Aged Care Services for their assistance with translation of this brochure.

© Δικαίωμα πνευματικής ιδιοκτησίας: Independent Living Centre WA
Δωρεάν υπηρεσία χωρίς πώληση