

Ce e de făcut dacă se produce o căzătură?

Ar trebui să țineți un telefon sau o alarmă pe podea și să purtați o brățară-alarmă conectată la serviciile de urgență.

Aceste măsuri vă vor ajuta să obțineți ajutor mai ușor dacă în urma căzăturii nu mai puteți să ajungeți la anumite obiecte situate mai sus. Dacă cineva care vă poate ajuta este mereu într-o relativă apropiere, ar trebui să aveți tot timpul la dumneavoastră un fluier. De asemenea, puteți ruga pe cineva să verifice zilnic dacă aveți nevoie de ajutor.

Dacă totuși se întâmplă să cădeți când sunteți singuri, urmați acești pași ca să vă ridicați:

1. Întindeți-vă pe spate
2. Rostogoliți-vă pe o parte
3. Folosiți-vă de mâini să ajungeți într-o cât mai verticală
4. Îndreptați-vă încet spre cel mai apropiat obiect care vă poate susține greutatea
5. Puneți-vă mâinile pe obiect și depărtați-le pe cât de mult posibil
6. Ridicați-vă piciorul cel mai puternic astfel încât genunchiul dumneavoastră să fie cât mai aproape de piept
7. Folosindu-vă atât de mâini cât și de picioare, încercați să vă ridicați.

Aceste informații nu ar trebuie să constituie un substituent pentru atenția medicală și sfatul doctorului dumneavoastră.

Traducerea și adaptarea în limba română:
Houston NPA (www.houston.ro)

Copyright ©2008

Programul de Educație Parkinson

Reproducerea în scopuri educative este recomandată.

Nu este permisă modificarea informațiilor prezente și datelor despre autor.

This information is provided for educational use only and is not a substitute of medical advice. You should only follow the advice of your own physician.

A.Q. Rana, MD, FRCPC

Neurologist

Toronto, Canada

World Parkinson's Education Program



www.parkinsoneducation.org

Întrebări Frecvente Despre

BOALA PARKINSON

Prevenirea căzăturilor

6

Falls and Parkinson's

Română/Romania

DR. A. Q. RANA

Neurologist

Toronto, Canada

World Parkinson's Education
Program

Programul de educație mondială
Parkinson



"Cei care luptă împotriva Parkinson-ului cu cunoștințe, mereu găsesc soluții" Dr. Rana

Care este legătura dintre Parkinson și căzături?

Aproximativ două treimi din persoanele afectate de Parkinson sunt pasibili de căzături. Problemele cu echilibru, postura incorectă, și văzul afectat de vârstă pot face un individ foarte expus la astfel de accidente. Alte cauze pentru aceste căzături poate fi medicamentele (antidepresivi, somnifere, cele împotriva hipertensiunii arteriale) folosite de pacient pentru alte afecțiuni .

Care sunt consecințele acestor căzături?

Leziuni de genul vânătăi, tăieturi, fracturi și contuzii pot surveni în urma căzăturilor; un efect mai important al acestora este creșterea dependenței pacientului față de un îngrijitor, iar de cele mai multe ori aceste lucruri afectează încrederea de sine a pacientului și ulterior poate provoca depresie.

Cum pot preveni căzăturile la mine acasă?

Pentru a evita căzăturile, este important să vă asigurați că toată suprafața casei dumneavoastră reprezintă un mediu sigur. Căminul dumneavoastră ar trebui să fie destul de luminat astfel încât să puteți să mergeți până și noaptea fără prea mari greutateți; ați putea să instalați lumini care să vă ghideze la toaletă dacă aveți nevoie să ajungeți acolo pe timp de noapte.

Dacă aveți covoare, ar trebui să vă asigurați că sunt netede sau chiar ar trebui să vă gândiți să le înlocuiți cu carpete care să ocupe toată suprafața unei camere – astfel nu există riscul

să vă împiedicați; totuși, dacă se întâmplă să cădeți, carpetele vă vor oferi mai multă protecție. Dacă aveți podele de lemn, nu le lustruiți. Evitați să lăsați obiecte de dimensiuni mici pe podea, vă puteți împiedica de ele cu mare ușurință; pe același principiu, animalele de casă ar trebui ținute în locuri special amenajate – astfel, evitați riscul de a vă împiedica de ele. Dacă locuiți într-o casă cu etaj, asigurați-vă că scările sunt într-o stare bună.

Mobila din casă ar trebui să fie destul de strajnică încât să vă poată susține greutatea în caz dacă vă pierdeți echilibrul. Adițional, evitați obiectele de mobilă cu structură de sticlă – acestea reprezintă un adevărat pericol. Evitați să re-aranjați mobilierul prea des; în aceste fel vă veți obișnui cu mediul dumneavoastră înconjurător și, în caz de urgență, veți putea găsi ceva de care să vă ridicați mult mai ușor.

Ar trebui să luați în considerare varianta de a instala structuri de tip balustradă în holuri și în băi. Balustrade ar trebui instalate și pe de ambele părți ale tuturor scărilor din căminul dumneavoastră. Un alt sfat util este să marcați începutul și sfârșitul scărilor cu vopsea. În casele cu mai multe etaje, ar trebui să aveți câte un telefon pe fiecare nivel. Telefoanele fără fir ar putea și ele să fie un ajutor mare. Nu încuiați ușile băilor. Căzi de baie concepute să fie anti-alunecare, scaune speciale ce se pot instala în duș, îmbrăcatul, debrăcatul și dușatul în poziție de șezut, instalarea unor suprafețe anti-alunecare în baie – toate acestea se pot dovedi a fi metode foarte eficiente de prevenirea căzăturilor.

O evaluare a siguranței casei dumneavoastră poate fi efectuată de un specialist; în urma acestei evaluări, acesta vă poate oferi și mai

multe sfaturi despre cum vă puteți face casa și mai sigură.

Cum îmi pot îmbunătăți echilibrul ?

Un echilibru bun aduce de la sine mai puține căzături. Asigurați-vă că pantofii dumneavoastră au o formă potrivită și că sunt confortabili – aceștia ar trebui să vă ofere suportul necesar și să fie mărimea potrivită. Evitați tocurile.

Atunci când mergeți, evitați să faceți și alte activități (vorbit la telefon, citit, etc.) – Parkinson-ul vă limitează considerabil reflexele; astfel, riscați să vă dezechilibrați dacă încercați să faceți mai multe lucruri în același timp. Încercați să aveți o mână liberă tot timpul, acest lucru vă va permite să vă sprijiniți de ceva cu mai multă ușurință dacă se întâmplă să vă dezechilibrați. Când nu vă miscați, țineți-vă picioarele depărtate la o distanță egală cu cea dintre umeri deoarece când sunt mai apropiate decât atât, riscați să vă pierdeți echilibrul. Asigurați-vă că pe timpul iernii nu există gheață în jurul casei dumneavoastră.