

**Νόσος του
Πάρκινσον:
Ο μεγάλος κίνδυνος =
ΟΙ ΠΤΩΣΕΙΣ!**



Δρ Ζ.ΚΑΤΣΑΡΟΥ
Νευρολόγος
25/6/2026

**Ο κίνδυνος της πτώσης
στους παρκινσονικούς
ασθενείς είναι μεγάλος!**





Σύμφωνα με επίσημη
μελέτη ο κίνδυνος
πτώσης των
παρκινσονικών είναι
45-68% το χρόνο!

Ο κίνδυνος της πτώσης
στους παρκινσονικούς
ασθενείς **αυξάνει:**

1.Όσο μεγαλώνει η
ηλικία

2.Όσο εξελίσσεται η
πάθηση

Ο κίνδυνος της πτώσης στους παρκινσονικούς ασθενείς αυξάνει:

3. Όταν μειώνεται η αποτελεσματικότητα των φαρμάκων

4. Όταν υπάρχουν υπερκινησίες/ακούσιες κινήσεις

Ο κίνδυνος της πτώσης στους παρκινσονικούς ασθενείς αυξάνει:


**5. Όταν υπάρχουν
ψευδαισθήσεις**

**6. Όταν υπάρχουν
διαταραχές στις νοητικές
λειτουργίες**

**7. Στους ασθενείς που έχουν
ακράτεια ούρων**

ΓΙΑΤΙ ΠΕΦΤΟΥΝ ΟΙ ΠΑΡΚΙΝΣΟΝΙΚΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ;





*Τα κύρια συμπτώματα
της νόσου του
Πάρκινσον:*

- ΒΡΑΔΥΚΙΝΗΣΙΑ
- ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ
- ΤΡΟΜΟΣ ΗΡΕΜΙΑΣ
- ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ -
ΒΑΔΙΣΗΣ

Χαρακτηριστικά της
βάδισης του παρκινσονικού
ασθενή που μπορεί να
οδηγήσουν σε πτώση:

-Βάδιση με μικρά ,συρτά
βήματα, με τάση να πατάει
ο ασθενής κυρίως στις
μύτες, αυξάνουν την
πιθανότητα πτώσεων.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ –ΒΑΔΙΣΗΣ

Χαρακτηριστικά της βάρδισης του παρκινσονικού ασθενή που μπορεί να οδηγήσουν σε πτώση:

-Η κατάργηση των διορθωτικών αντανακλαστικών στάσης



ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ –ΒΑΔΙΣΗΣ

Χαρακτηριστικά της βάρδισης του παρκινσονικού ασθενή που μπορεί να οδηγήσουν σε πτώση:

-Το πάγωμα στη βάρδιση



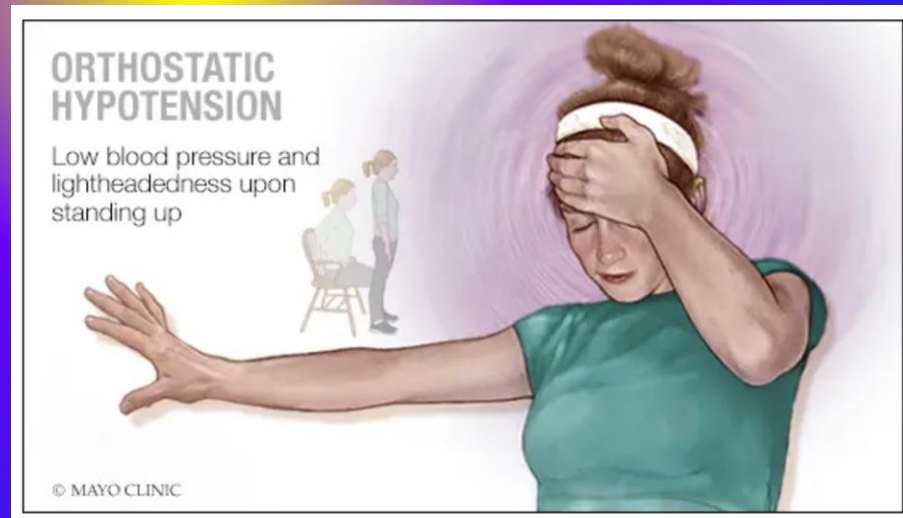
ΆΛΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ

Η διαταραχή στις νοητικές λειτουργίες

1. Οπτικοχωρική διαταραχή
2. Διαταραχή προσοχής
3. Η αδυναμία εκτέλεσης δυο δραστηριοτήτων ταυτόχρονα

ΆΛΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ

-Ορθοστατική υπόταση



ΆΛΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΙΣ ΠΤΩΣΕΙΣ(2)

-Μυϊκή αδυναμία-

σαρκοπενία στα κάτω άκρα

-Ορθοπαιδικά προβλήματα
(βλάβες αρθρώσεων)

-Ιλιγγιοί

-Διαταραχή όρασης



**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΟΝ
ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΤΩΣΕΩΝ**

IN YOUR HOME:



**Οι πιο συχνές πτώσεις
γίνονται μέσα στο σπίτι!**

Τι να κάνω για να μειώσω τον κίνδυνο μιας πτώσης;

1. Συζητήστε το πρόβλημα με το γιατρό σας. Κάθε ασθενής είναι μοναδικός! Ανάλογα με την κατάσταση σας θα λάβετε κατάλληλες οδηγίες για την προφύλαξη από τις πτώσεις

Τι να κάνω για να μειώσω τον κίνδυνο μιας πτώσης;

2. Φυσικοθεραπεία.

Α. Άσκηση γενικά

Β. Άσκηση με στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας.



Τι να κάνω για να μειώσω τον κίνδυνο μιας πτώσης;

Φυσικοθεραπεία (συνέχεια)

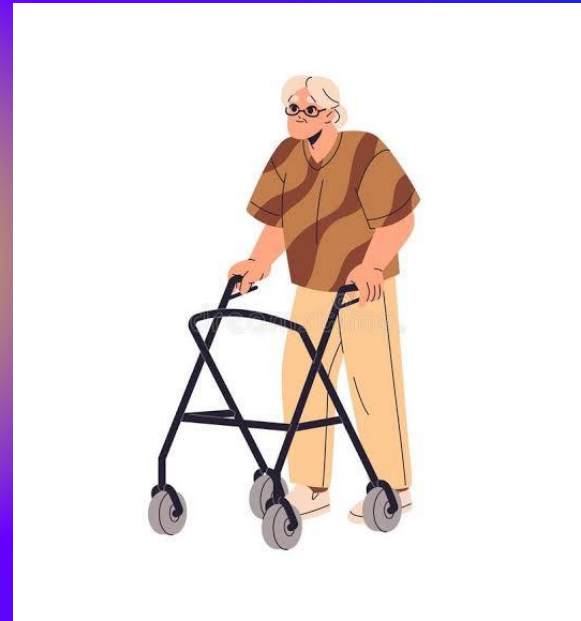
Γ.Εκπαίδευση για ασφαλές σήκωμα μετά από πτώση (και για το φροντιστή)



Τι να κάνω για να μειώσω τον κίνδυνο μιας
πτώσης;

Φυσικοθεραπεία (συνέχεια)

Δ. Βοηθήματα βάδισης



Τι να κάνω για να μειώσω τον κίνδυνο μιας πτώσης; Η βοήθεια της τεχνολογίας;



3.ΚΑΝΩ ΑΣΦΑΛΕΣ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



-Χαλιά: Αφαιρέστε εντελώς τα μικρά χαλιά και τα χαλάκια που γλιστρούν.



-Χαλιά: Στερεώστε τα μεγάλα χαλιά με αντιολισθητική ταινία



-Χαλιά: Στερεώστε τα μεγάλα χαλιά με αντιολισθητική ταινία



- Καλώδια: Μαζέψτε όλα τα καλώδια τηλεφώνου ή συσκευών μακριά από το χώρο που περπατάτε.



- Έπιπλα: Αφήστε
ανοιχτούς διαδρόμους
ανάμεσα στα έπιπλα για
άνετο περπάτημα.



- Καρέκλες: Επιλέξτε σταθερές καρέκλες με μπράτσα. **Αποφύγετε** όσες έχουν ρόδες





-Φωτισμός: Καλός φωτισμός παντού. Χρησιμοποιήστε δυνατές λάμπες LED.

Υπνοδωμάτιο

-Φως νύχτας:

Τοποθετήστε
ένα φωτάκι
νύχτας στη
διαδρομή από
το κρεβάτι προς
την τουαλέτα.



Υπνοδωμάτιο

- Ύψος κρεβατιού:
Βεβαιωθείτε ότι τα πόδια σας πατούν σταθερά στο πάτωμα όταν κάθεστε στο κρεβάτι.

- Τηλέφωνο: Έχετε πάντα ένα τηλέφωνο ή ένα κουμπί ειδοποίησης δίπλα στο κρεβάτι.



Υπνοδωμάτιο

-Τακτοποίηση:

Κρατήστε το πάτωμα γύρω από το κρεβάτι εντελώς καθαρό από ρούχα και παπούτσια.



Μπάνιο

- Λαβές στήριξης:

Τοποθετήστε σταθερές χειρολαβές στην ντουζιέρα και δίπλα στη λεκάνη.

.



Μπάνιο

- Αντιολισθητικά: Βάλτε ειδικά λάστιχα ή αυτοκόλλητα μέσα στην μπανιέρα ή την ντουζιέρα.
- Κάθισμα: Χρησιμοποιήστε ένα πλαστικό, σταθερό, σκαμπό ή καρέκλα, για να πλύνεστε καθιστοί.
- Στέγνωμα: Σκουπίστε αμέσως τα νερά, που έπεσαν στο πάτωμα.



Γενικές οδηγίες

Παπούτσια: Φοράτε πάντα κλειστά, παπούτσια με αντιολισθητικές σόλες. Ποτέ βάρδιση με γυμνά πόδια ή κάλτσες.

Γενικές οδηγίες

**Στροφές: Όταν στρίβετε,
κάντε έναν μεγάλο κύκλο
αντί να στρίβετε
απότομα επί τόπου.**

■

Ορθοστασία:
Σηκωθείτε αργά
από το κρεβάτι ή
την καρέκλα.
Περιμένετε 15
δευτερόλεπτα πριν
ξεκινήσετε, εφόσον
εχει σταματήσει η
ζάλη !



Συγκέντρωση:

Μην μεταφέρετε
αντικείμενα στα χέρια
όταν περπατάτε.

**ΕΧΕΤΕ ΟΛΗ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ ΣΤΟ
ΒΑΔΙΣΜΑ!!!**



ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ



ΑΝ ΠΕΣΩ ΤΙ ΚΑΝΩ;

1. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας!!

2. Μείνετε ξαπλωμένος στο πάτωμα.

3. Πριν σηκωθείτε ελέγξτε τον εαυτό σας αν μπορείτε να κινήσετε τα χέρια ή τα πόδια σας ή αν πονάτε κάπου πολύ.

ΑΝ ΠΕΣΩ ΤΙ ΚΑΝΩ;

4.Αν μπορείτε,
προσπαθήστε να σηκωθείτε
μόνος ή ζητείστε βοήθεια.

5.Αν έχετε χτυπήσει στο
κεφάλι ,θα πρέπει να σας δει
γιατρός, ιδιαίτερα αν
παίρνετε αντιπηκτικά
φάρμακα

ΟΔΗΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ

- 1.Μην πανικοβάλλεστε
- 2.Αφήστε τον ασθενή στο πάτωμα και ελέγξτε αν έχει τραυματισθεί κάπου

ΟΔΗΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ

3. Αν μπορεί να κινηθεί μόνος του προσπαθήστε να τον βοηθήσετε να σηκωθεί και να καθήσει.

**ΜΗ ΒΙΑΖΕΣΘΕ ΝΑ ΤΟΝ
ΣΗΚΩΣΕΤΕ ΟΡΘΙΟ**

ΟΔΗΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΡΟΝΤΙΣΤΗ

4.Αν δεν μπορεί να κινηθεί
ζητήστε βοήθεια

5.Αν έχει χτυπήσει στο
κεφάλι ή τον αυχένα καλέστε
ασθενοφόρο



**Σας εύχομαι ένα
ευχάριστο
και ασφαλές καλοκαίρι!!**