

Si t'i evitojmë rrëzimet...

Këshilla nga një ergoterapeute

(Dokument i përshtatur nga « Lire et écrire »)

**Comment éviter les chutes...
Conseils d'une ergothérapeute
(version albanaise)**



Si t'i evitojmë rrëzimet...

Që nga fëmijëria jonë e hershme ne jemi në kërkim të ekuilibrit. Nëse ne i vëzhgojmë mirë, fëmijët e vegjël janë gjithnjë në lëvizje. Ata eksperimentojnë mundësitë e trupit duke i shtyrë në kufijtë e ekuilibrit. Lojërat, pastaj sporti përmisojnë ngritjen në këmbë pastaj shpejtësinë, derisa lëvizjet e ndërlikuara bëhen të zakonshme.

Duke shkuar në moshë, ne lëvizim më pak dhe nganjëherë nuk praktikojmë asnjë sport. Megjithatë, edhe në moshë të rritur është e mundur t'i stimulojmë muskujt dhe reflekset tona, të mbajmë një lakueshmëri dhe qarkullim deri sa nuk kemi dhimbje. Pa shkuar në një sallë sporti, ja si mund të mbahemi më lehtë :

- T'i marrim shkallët në vend të ashensorit për t'i forcuar muskujt ;
- Të ecim në një vijë ose skaj trotuari, për të ushtruar ekuilibrin ;
- Të ecim kohë pas kohe zbathur për t'i stimuluar shputat e këmbëve, ekuilibrin dhe vënë në punë qarkullimin;

Për t'i evituar rrëzimet, ne duhet të kemi kujdes ndaj shumë gjërave. Deri sa reflekset tona funksionojnë mirë, ne arrijmë ta ruajmë ekuilibrin, por duke u plakur, ne duhet të jemi më shumë të kujdesshëm.



Për t'i evituar rrëzimet, ne duhet të kemi kujdes :

Në veshjen tonë :

- Të mbajmë këpucë të përshtatshme për situatën dhe kohën;
- Tesha të përshtatshme që mundësojnë lëvizjen (jo shumë të gjëra dhe as të ngushta).

në pengesat dhe rreziqet në shtëpi :

- Tepi dhe tepitë e vogla për fshirjen e këmbëve ;
- Shkallët e vogla për ngjitje;
- Karriget me rrota ;
- Dysheme rrëshqitëse e vaskës ose dushit;
- Objektet nëpër dysheme.
- Pragun e ballkonit ose të derës.

në pengesat dhe rreziqet jashtë :

- Shkallët ;
- Qarkullimi në rrugë ;
- Rrënjët e drunjëve që deformatojnë trotuarin ;
- Kantieret e punës;
- Objektet e lëna në rrugë.

Ne duhet rregullisht të vëzhgojmë se çfarë po ndodh rreth nesh dhe t'a evitojmë shpërqëndrimin e vëmendjes (telefon, dëgjues në vesh).
Duhet të jeni veçanërisht të kujdesshëm natën dhe në vendet që nuk janë të ndriçuara mirë.

Shikimi ynë kontribon gjithashtu për një ekuilibër të mirë. Është e rëndësishme të bëni një kontroll të rregullt të syve.

Përmbledhje :

Lëvizjet e trupit janë të rëndësishme për t'i ruajtur reflekset tona.
Ecja, sporti dhe lojërat mundësojnë që t'i ruajmë kapacitetet tona.

Vëzhgimi dhe analiza e ambientit tonë mundëson që t'i evitoni rreziqet në minimum. Shpesh, ndryshimet tona të vogla në veshje ose mobiljet tona, janë të mjaftueshme për të evituar një rrëzim.

Dorothee Masson, ergoterapeute
Qershor 2019

Tekst i përshtatur nga « L'Association Lire et écrire / Section genevoise ».

Ky tekst është i gatshëm në shqip dhe spanjisht në :
www.laligue.ch/?q=page/prévention.

Teksti origjinal në : www.laligue.ch.

Liga e Gjenevës kundër reumatizimit (LGR) organizon kurse të gjimnastikës me qëllim përmirësimin e ekuilibrit, forcës dhe koordinimit.

Këshillime individuale të zbulimit me kohë të shqetësimeve me ekuilibër bëhen po ashtu nga LGR, një herë në muaj nga 45 minuta.

Në rast se ju interson, mos hezitoni të na kontaktoni në 022.718.35.55.

Të gjitha të drejtat të rezervuara

Infirmierja e specializuar e Ligës është në dispozicionin tuaj për t'ju informuar dhe ndihmuar që të gjeni zgjidhje në përmisimin e cilësisë së jetës suaj.

**Ekipi ynë do të jetë i lumtur t'ju presë në lokalet tona.
Mos ngurroni të na vizitoni.**

**Liga e Gjenevës kundër reumatizimit
(LGR)**

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Orari i hapjes :
Nga e hëna në të premten
ora 8h30 në 12h00 dhe nga ora 14h00 në 17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4



Avec le soutien de :

