



ΔΗΜΟΣ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ – ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ – ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ 3^{ης} ΗΛΙΚΙΑΣ

2^η ΥΠΕ Πειραιώς &
Αιγαίου
Κ.Υ. ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΟΥ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΤΙΚΟΥ ΚΑΤΑΓΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΤΩΣΕΩΝ ΣΤΑ Κ.Α.Π.Η. ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ - ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑΣ



Περισσότεροι από 1 στους 4 ανθρώπους ηλικίας άνω των 65 ετών πέφτουν κάθε χρόνο, με τον κίνδυνο πτώσης να αυξάνεται με την ηλικία, τη μείωση των αισθήσεων, τα χρόνια νοσήματα, τη λήψη φαρμάκων και την απώλεια μυϊκής μάζας -εξαιτίας της γήρανσης-, οδηγώντας σε κατάγματα, νοσηλεία, μακροχρόνια αναπηρία και συχνά θάνατο. Η άσκηση, η κατάλληλη διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής, ο έλεγχος της όρασης και η ασφάλεια στους χώρους του σπιτιού, συνιστούν σημαντικούς παράγοντες αποτροπής μίας πτώσης στους ηλικιωμένους.

Στο πλαίσιο των παρεμβάσεων προαγωγής της Ενεργούς και Υγιούς Γήρανσης και της προάσπισης της αυτονομίας των ηλικιωμένων, ο Δήμος Κερατσινίου - Δραπετσώνας σε συνεργασία με το Κέντρο Υγείας Κερατσινίου υλοποιεί «Πρόγραμμα Πρόληψης του Οστεοπορωτικού Κατάγματος και των Πτώσεων».

Το Πρόγραμμα απευθύνεται σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, στοχεύοντας στην ενημέρωση και την ευαισθητοποίησή τους, την έγκαιρη ανίχνευση και διάγνωση ατόμων υψηλού κινδύνου κατάγματος, τη διαμόρφωση κατάλληλων στάσεων, συνηθειών και συμπεριφορών, ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την αυτοφροντίδα και την αυτοαποτελεσματικότητα των ηλικιωμένων.

Στο πλαίσιο της παραπάνω δράσης θα πραγματοποιηθεί στα Κ.Α.Π.Η. του Δήμου μας ενημερωτική συζήτηση με θέμα «Πρόληψη των Πτώσεων στην Τρίτη ηλικία», διανομή εγκεκριμένου υλικού και εντύπων με οδηγίες και συμβουλές για την αποφυγή των πτώσεων, καθώς και εφαρμογή ερωτηματολογίου για τον υπολογισμό της ατομικής 10ετούς πιθανότητας μείζονος οστεοπορωτικού κατάγματος και κατάγματος του ισχίου. Θα ακολουθήσει συνταγογράφηση εξετάσεων και παραπομπή κατά περίπτωση για περαιτέρω διερεύνηση –όπου απαιτείται- στις δημόσιες υγειονομικές δομές της περιοχής μας.

Το «Πρόγραμμα Πρόληψης του Οστεοπορωτικού Κατάγματος και των Πτώσεων» θα υλοποιηθεί στα Κ.Α.Π.Η. του Δήμου Κερατσινίου - Δραπετσώνας ως εξής:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΡΑΣΗΣ	ΩΡΑ ΔΡΑΣΗΣ	Κ.Α.Π.Η.	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ
5-12-2022	10:30 π.μ. – 12:30 μ.μ.	Β' Κ.Α.Π.Η. Δραπετσώνας	Αριστοτέλους & Δογάνης 3 -Δραπετσώνα	210-4634560
8-12-2022	10:30 π.μ. – 12:30 μ.μ.	Α' Κ.Α.Π.Η. Δραπετσώνας	Πόντου 60 -Δραπετσώνα	210-4610538
14-12-2022	10:00 π.μ. – 12:00 μ.μ.	Γ' Κ.Α.Π.Η. Κερατσινίου	Διονυσίου Αρεοπαγίτου 16 -Κερατσίνι	210-4004500
10-01-2023	9:30 π.μ. – 11:30 π.μ.	ΣΤ' Κ.Α.Π.Η. Κερατσινίου	Ρήγα Φεραίου 89 -Κερατσίνι	210-4316360
12-01-2023	10:00 π.μ. – 12:00 μ.μ.	Δ' Κ.Α.Π.Η. Κερατσινίου	Περραιβού 87 & Τερψιχόρης -Κερατσίνι	210-4310155
13-01-2023	10:00 π.μ. – 12:00 μ.μ.	Ε' Κ.Α.Π.Η. Κερατσινίου	Κωνσταντίνου Παλαιολόγου 56 ^Α & Διγενή Ακρίτα -Κερατσίνι	210-4006002
16-01-2023	10:00 π.μ. – 12:00 μ.μ.	Β' Κ.Α.Π.Η. Κερατσινίου	Περικλέους 41 -Κερατσίνι	210-4625374, 210-4619728
19-01-2023	10:00 π.μ. – 12:00 μ.μ.	Α' Κ.Α.Π.Η. Κερατσινίου	Ανδριανού 11 & Ελευθερίου Βενιζέλου -Κερατσίνι	210-4636530
26-01-2023	10:00 π.μ. – 12:00 μ.μ.	Γ' Κ.Α.Π.Η. Δραπετσώνας	Αφάρα & Αναλήψεως 101 -Δραπετσώνα	210-4612122

ΠΡΟΣΟΧΗ: Στο πλαίσιο των μέτρων προστασίας της δημόσιας υγείας από τον κίνδυνο διασποράς του κορωνοϊού COVID-19, η χρήση προστατευτικής μάσκας είναι υποχρεωτική από εργαζόμενους και ωφελούμενους κατά την παραμονή στους χώρους των Κ.Α.Π.Η. (σύμφωνα με την πργ. 5 του άρθρου 9 Δ1α/ΓΠ.οικ.66528/18.11.2022).