

Se invece avete bisogno dell'assistenza di un interprete quando andate a farvi visitare dal medico di famiglia chiamate il TIS (Translating and Interpreting Service) al numero 131 450 e potrete usufruire del servizio interpreti per telefono.

ITALIAN
31 luglio 1995

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**Restate in piedi
con le scarpe "sicure"**
(Stay On Your Feet With Safer Shoes)

REVIEWED
September 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

La maggior parte di noi non si preoccupa eccessivamente dello "stato di salute" dei piedi, anche se ne facciamo un uso spesso logorante.

Ci alziamo al mattino, calziamo le scarpe che spesso mal si adattano ai nostri piedi e via di corsa a prendere l'autobus o il treno che ci porteranno al lavoro. Si calcola che nella vita media di un uomo i piedi vengono usati per un percorso che si aggira attorno ai 120 mila chilometri e ciò basta, da solo, a spiegare il fatto che circa il 40% degli uomini e delle donne di qualsiasi angolo del mondo soffrono di qualche disturbo agli arti inferiori. Eppure molti di questi problemi potrebbero essere evitati con un semplice accorgimento: la giusta scelta delle scarpe.

C'è da aggiungere che le scarpe che mal si adattano ai nostri piedi sono spesso causa di cadute che qualche volta hanno conseguenze poco piacevoli.

La scelta delle scarpe "sicure" è inoltre garanzia della buona salute dei piedi e per quanto riguarda il pericolo di scivoloni o cadute è bene ricordare che tale pericolo è più comune fra le persone di una certa età. E' stato stabilito infatti che una percentuale piuttosto alta di anziani ricoverati nei nostri ospedali sono vittime di cadute causate appunto dalle scarpe non adatte.

Indifferentemente dalla vostra età, eccovi alcuni suggerimenti utili per la giusta scelta delle scarpe:

- le scarpe devono essere comode sia che vengano usate soltanto dentro casa sia che vi servano per l'uso comune. Il 50% delle cadute si verifica fra le pareti domestiche. Scarpe troppo strette o troppo larghe causano la perdita dell'equilibrio. Per accertarvi che le scarpe siano comode è necessario che fra l'alluce e la punta della scarpa ci sia almeno un centimetro di spazio libero;

- le soles che abbiano una certa aderenza al suolo sono di per se stesse garanzia di sicurezza specialmente se camminiamo su superfici scivolose o bagnate. Le soles di cuoio di solito sono scivolose ma il vostro calzolaio saprà renderle più sicure con l'"innesto" di mezze soles di gomma;

- i tacchi più sicuri sono quelli bassi (meno di cinque cm.) e larghi;

- le scarpe con il collo alto e bene allacciate offrono garanzia di sicurezza, a differenza delle pantofole e delle "thongs", che, tra l'altro, affaticano i piedi;

- le cosiddette soles imbottite (come quelle delle scarpe per l'atletica) attutiscono i "colpi" al contatto del piede con la superficie sulla quale si cammina;

- le scarpe leggere con materiale "che respira", (oppure con le tomaie bucherellate) sono ottime per l'estate.

E' ovvio che è conveniente scegliere la scarpa che meglio si adatta all'attività svolta: scarpe con il collo alto per le persone molto attive, scarpe con tomaie foderate per l'inverno, scarpe con il tacco basso se dobbiamo fare lunghe camminate. E' importante inoltre mantenere sempre le scarpe in perfetto ordine.

Per ulteriori informazioni sulla prevenzione dei problemi, o dei disturbi, relativi ai piedi potete rivolgervi al più vicino Community Health Centre.

COSA FARE QUANDO VI SERVE UN INTERPRETE?

Se durante il ricovero in ospedale, oppure durante una vostra visita ad un Community Health Centre, vi sentite a disagio perchè non siete in grado di comunicare liberamente in inglese, è bene ricordare che potrete usufruire dello "Health Care Interpreter Service". Potrete mettervi direttamente in contatto con questo Centro oppure chiedere all'ospedale o al centro comunitario di farlo per voi.

Ecco i numeri di telefono da chiamare: Central, Eastern and Southern Sydney Areas (02) 515 3222; Northern Area; (02) 438 7560; South Western Sydney (02) 757 1800; Western Sydney (02) 840 3456; Wentworth (02) 840 3456; Hunter Area (049) 246 285 (dopo orario (049) 61 5353; Illawarra (042) 74 4211; Griffith (069) 62 3900.