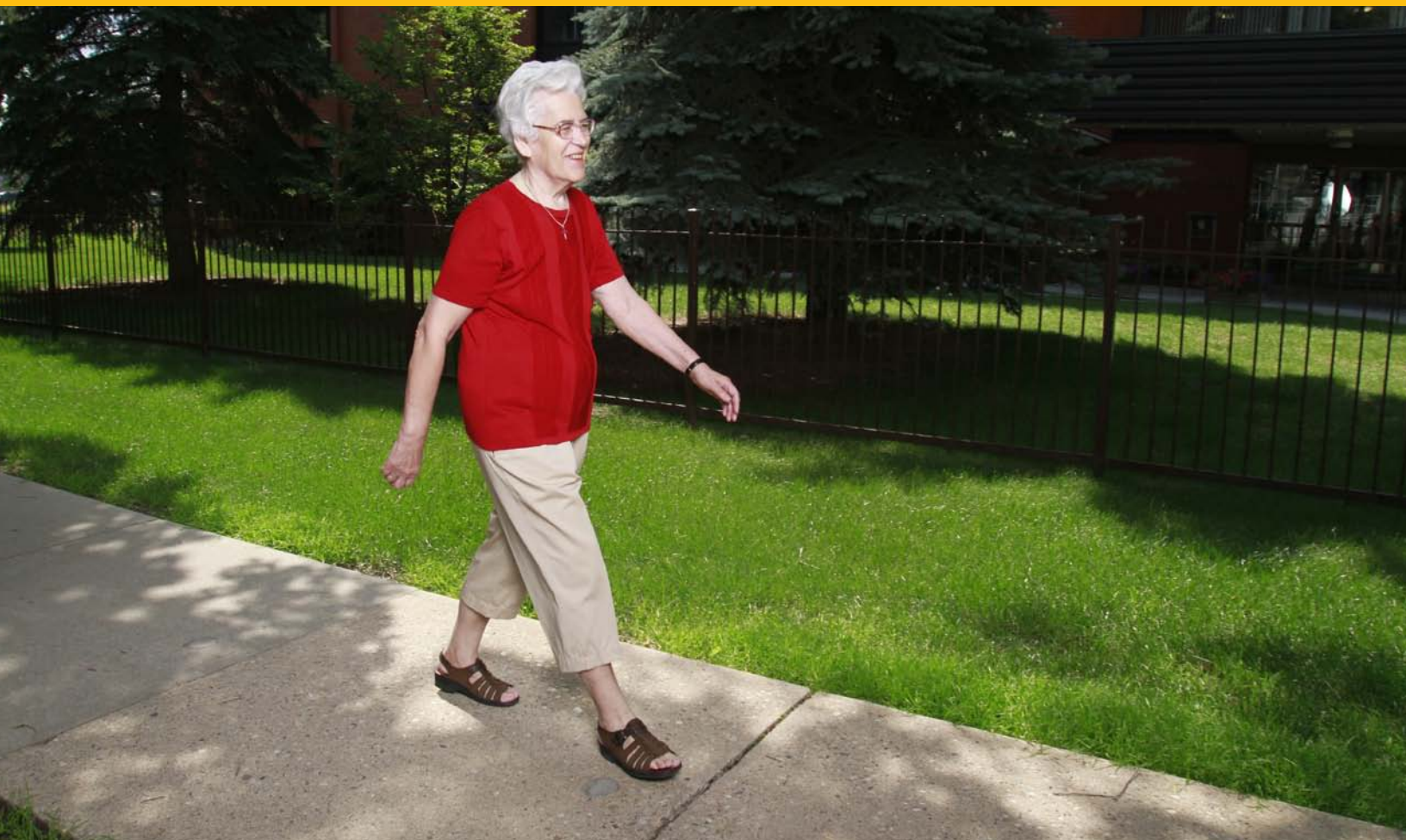


# Finding Balance

Zapobiegaj upadkom



**Mimo że każdy się może przewrócić, ryzyko upadku wzrasta wraz z wiekiem. Upadki są główną przyczyną poważnych urazów u ludzi starszych. Każdego roku w Albercie, co trzecia starsza osoba się przewraca. Można jednak podjąć pewne kroki by tym upadkom zapobiec.**

**Aby uzyskać więcej informacji, zadzwoń do Health Link Alberta na bezpłatny numer  
1-866-408-LINK (5465)**

**[www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)**

# Bądź Fizycznie Aktywny!

## Ćwicz dla poprawy kondycji i równowagi

- Regularna aktywność fizyczna i ćwiczenia przyczyniają się do zwiększenia siły mięśni, poczucia równowagi oraz zapobiegają upadkom.
- Poradź się lekarza jaki rodzaj ćwiczeń jest dla ciebie najkorzystniejszy.
- Bądź fizycznie aktywny przez przynajmniej 30 minut dziennie.
- Chodź, tańcz, pływaj, bierz udział w zajęciach gimnastycznych.

# Sprawdzaj Swoje Lekarstwa!

## Konsultuj się ze swym lekarzem lub farmaceutą

- Niech lekarz lub farmaceuta co roku przejrzy twoje lekarstwa.
- Niektóre lekarstwa wraz z wiekiem, zwiększają ryzyko upadku.
- Mogą to być lekarstwa na receptę, z półki, witaminy czy ziołowe suplementy.
- Lekarstwa uspokajające, psychotropowe, oraz środki nasenne mogą zwiększyć ryzyko upadku.
- Bądź ostrożny z alkoholem - alkohol oddziałuje na lekarstwa.

# Patrz Pod Nogi!

## Gdziekolwiek byś nie był

- Utrzymuj przejścia, korytarze i schody dobrze oświetlone oraz wolne od przeszkód.
- Zwracaj uwagę na oblodzoną i nierówną powierzchnię po której idziesz.
- Co roku przebadaj swój wzrok.
- Noś buty, które wspierają stopy i pomagają utrzymać równowagę.
- Unikaj pośpiechu, nie rób wielu rzeczy na raz.

**Jeśli się przewróciłeś, skonsultuj się z lekarzem.**