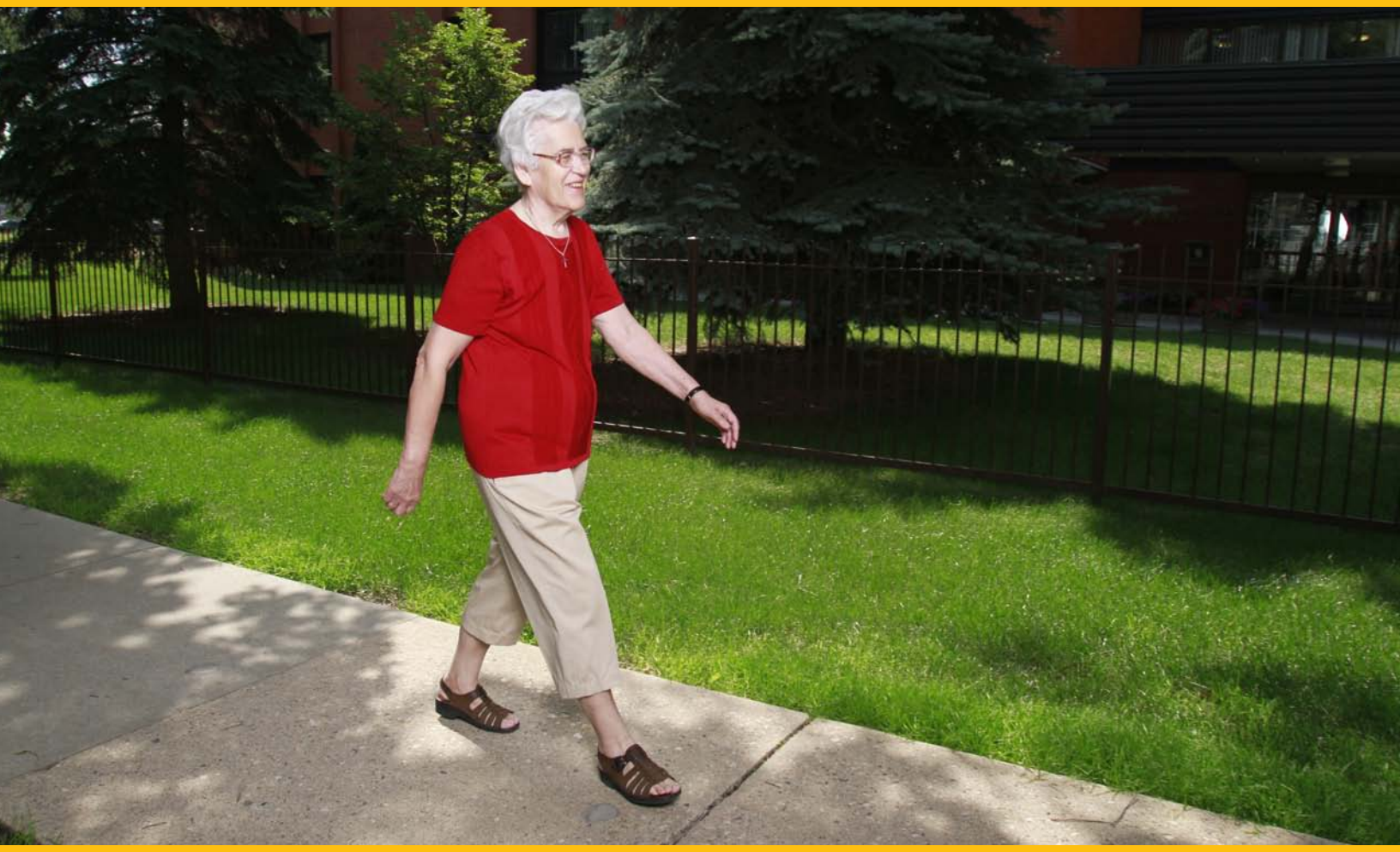
FindingBalance

Предотвращение падения прежде чем оно наступит



Любой человек может упасть, но с возрастом риск падения увеличивается. Падения являются ведущей причиной серьезных травм у людей преклонного возраста. Каждый год, один пожилой человек из трех падает в Альберте. Хорошая новость заключается в том, что вы можете предпринять шаги для предотвращения падений.

За дополнительной информацией обращайтесь по бесплатному телефону 1-866-408-LINK (5465)

www.findingbalancealberta.ca

Finding Balance

Будьте активны!

Упражнения для развития силы и равновесия

- Регулярная физическая активность и упражнения могут увеличить силу мышц, улучшить равновесие и помогут предотвратить падения.
- Попросите своего врача или того кто за Вами ухаживает об упражнениях которые лучше подходят для вас.
- Будьте активны не менее 30 минут в день.
- Прогуливайтесь, танцуйте, плавайте посещайте физические группы.

Делайте инвентаризацию своих лекарства!

Поговорите со своим врачом или фармацевтом

- Попросите вашего врача или фармацевта пересмотреть все лекарства, которые вы принимаете каждый год.
- С возрастом, некоторые лекарства могут увеличить риск падения.
- Лекарсва – это таблетки которые отпускаются по рецепту или без рецепта, витамины и травы.
- Лекарства, которые расслабляют Вас, помогают Вам спать, или улучшить ваше настроение – также можут увеличить риск падения.
- Алкоголь влияет на лекарства – будьте осторожны.

Будьте бдительны!

Где бы вы ни были

- Содержите проходы, коридоры и лесницы хорошо освещеными и без помех.
- Избегайте льда, трещин и неровных поверхностей во время ходьбы.
- Проверяйте Ваше зрение каждый год.
- Носите устойчивую обувь, которая поможет Вам сохранить равновесие во время ходьбы.
- Избегайте суеты и не делайте слишком много дел одновременно.

Сообщите своему врачу или тому кто за Вами ухаживает если у вас было падение.

Alberta Centre for INJURY Control & Research

Government of Alberta

ALBERTA MEDICAL ASSOCIATION Patients First®

RUSSIAN TRANSLATION BY

Multicultural Health Brokers Cooperative Ltd.