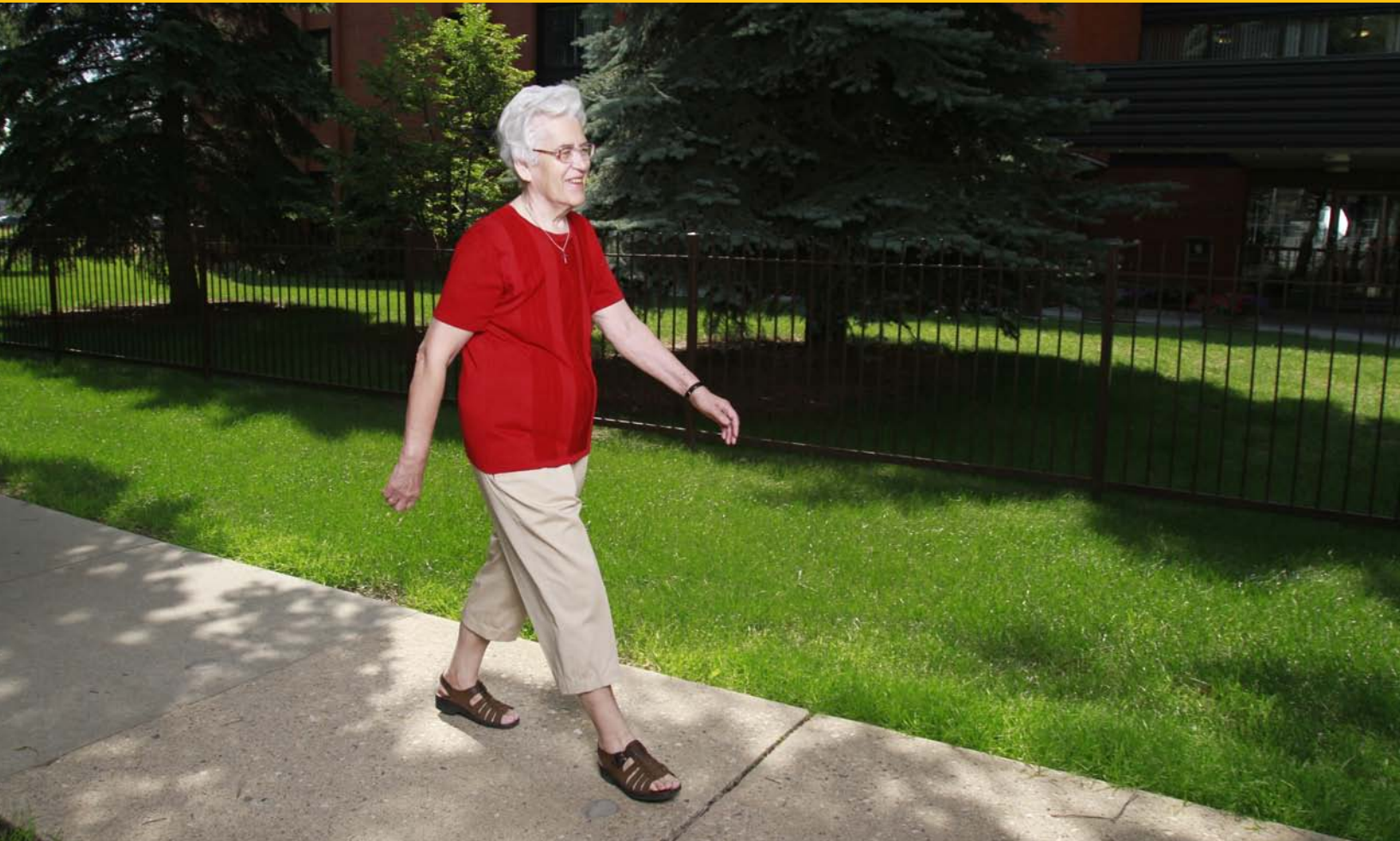


FindingBalance

Prevenција padova



Svatko može pasti, ali se rizik pada povećava sa starošću. Padovi su vodeći uzroci ozbiljnih povreda kod starijih osoba. Svake godine, 1 od 3 starije osobe Alberte će pasti. Dobra vijest je da se padovi mogu spriječiti.

Za više informacija nazovite "Health Link Alberta" na besplatni broj
1-866-408-LINK (5465)

www.findingbalancealberta.ca

Budite aktivni!

Vježbajte za jačinu tijela i dobar balanc

- Regularne fizičke aktivnosti i vježbe mogu povećati jačinu mišića, poboljšati balanc i pomoći u spriječavanju padova.
- Pitajte Vašeg doktora ili zdravstveno osoblje koje su vježbe najbolje za Vas.
- Budite aktivni najmanje 30 minuta dnevno.
- Šetajte, plešite, plivajte ili vježbajte.

Provjerite Vaše lijekove!

Razgovarajte sa Vašim doktorom ili apotekarom

- Praktikuju da Vaš doktor ili apotekar svake godine prekontroliše koje lijekove uzimate.
- Kako starite, djeovanje lijekova može se promijeniti i na taj način povećati rizik od padova.
- U lijekove se ubrajaju lijekovi koje dižete na recept, kupujete u slobodnoj prodaji (bez recepta), vitamini i lijekovi na bazi trava.
- Lijekovi koji vas opuštaju, pomažu za spavanje ili poboljšavaju raspoloženje mogu povećati rizik od padova.
- Alkohol utječe na dejstvo lijekova – budite pažljivi.

Pazite kako hodate!

Gdje god bili

- Držite prolaze, hodnike i stepenište dobro osvijetljene i slobodne od stvari.
- Pazite na led, pukotine i neravne površine kada hodate.
- Svake godine kontrolišite zdravlje očiju.
- Nosite obuću koja daje potporu Vašim stopalima i pomaže održanju balanca.
- Izbjegavajte žurbu i obavljanje više poslova u isto vrijeme.

Recite Vašem doktoru ili zdravstvenoj službi ako ste imali padova.