

FINDING OUR BALANCE

ПРОФИЛАКТИКА ПОСКАЛЬЗЫВАНИЙ,
СПОТЫКАНИЙ И ПАДЕНИЙ



5

простых способов предотвратить падения и сохранить независимость в пожилом возрасте



1

Продолжайте двигаться

Найдите ближайший спортзал и работайте над балансом и силой. Найдите напарника!



2

Поговорите с врачом

Расскажите ему о недавних падениях и проанализируйте свои лекарства, чтобы убедиться, что побочные эффекты не увеличивают риск падения.



3

Сделайте дом безопасным

Уберите шнуры и предметы мебели, о которые можно споткнуться; усильте освещение в темных местах и установите перила с обеих сторон лестницы и поручни в ванной комнате



4

Ежегодно проверяйте зрение и слух

Заболевания глаз и естественные изменения в результате старения могут затруднить определение расстояния или распознавание опасностей.



5

Поговорите с родными и

заручитесь их поддержкой. Пожилые люди не должны бороться с проблемой падений в одиночку.

Для получения дополнительной информации о профилактике падений посетите сайт trang.doh.wa.gov/findingourbalance.