

## Рухайтеся

Вправи для зміцнення серцево-судинної системи 30 хвилин 3 рази на тиждень, щонайменше по 10 хвилин за один раз:

**Гуляйте, танцюйте, плавайте, виконуйте ходьбу на місці, ходіть на заняття**

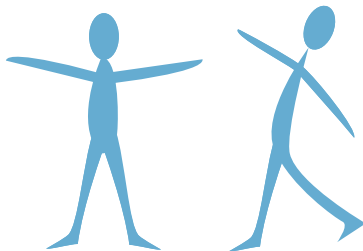
Виконуйте фізичні вправи та вправи на рівновагу 2 рази на тиждень:

**Водна аеробіка, розтяжка**

Проконсультуйтеся з лікарем або постачальником медичних послуг.

## Пройдіть медогляд

- Зір
- Слух
- Медичні препарати
- Рівновага
- Готовність до фізичних навантажень



## Потурбуйтеся про безпеку вдома

- Встановіть необхідні поручні
- Приберіть килими з підлоги там, де ви ходите
- Подбайте про те, щоб проходи були вільні
- Користуйтеся нічним освітленням

## Будьте обережні під час ходьби

- Взувайте міцне нековзне взуття
- Під час ходьби застосовуйте ціпок або ходунок, якщо це було рекомендовано лікарем або якщо вам так зручніше
- Піднімайте ноги
- Дивіться під ноги
- Користуйтеся поручнями

## Це необхідно знати

- Приблизно третина літніх людей щороку падають.
- Падіння є головною причиною травм, які призводять до госпіталізації літніх людей.
- Після цього більше половини літніх людей отримують направлення до будинків престарілих.
- Падіння можна попередити.

## Фактори ризику, які необхідно знати

- Слабкість м'язів
- Проблеми з рівновагою
- Попередні падіння
- Втрата або погіршення зору
- Погіршення слуху
- Малорухливе життя
- Медичні препарати

## Необхідна інформація

- Телефонуйте за номером 211, щоб отримати інформацію та направлення
- Заняття з фізкультури у центрах для літніх людей, громадських центрах, спортзалах
- **Регіональні агенції допомоги літнім людям** (Area Agencies on Aging)
- **Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон** (Washington State Department of Health)



DOH 971-003 December 2012 Ukrainian

Люди з обмеженими можливостями можуть одержати інформацію в інших форматах.

# Будьте активними та незалежними протягом всього життя

## Stay Active & Independent for Life (SAIL)



### ПОРАДИ, ЯК ЗАПОБІГТИ ПАДІННЯМ