

## Pokrenite se

### Kardiovaskularne aktivnosti

3 puta nedeljno po 30 minuta, sa bar 10 minuta bez prekida:

**Šetajte, igrajte, plivajte, koračajte u mestu, pridružite se grupi za vežbanje**

### Snaga i ravnoteža

Vežbajte 2 puta nedeljno:

**Tai-či, joga, aerobik u vodi, istezanje**

Pitajte svog lekara ili zdravstvenog radnika.

## Idite na pregled

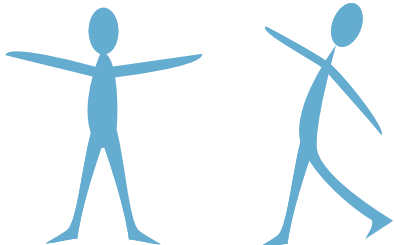
- Vid
- Sluh
- Lekovi
- Ravnoteža
- Budite spremni

## Budite bezbedniji kod kuće

- Ugradite odgovarajuće gelendere
- Uklonite male tepihe i prostirke
- Uverite se da u hodnicima nema nepotrebnih stvari
- Koristite noćna svetla

## Budite bezbedniji kada hodate

- Nosite čvrstu obuću koja se neće klizati
- Koristite štap za hodanje ili hodalicu ako su vam prepisani ili ako vam olakšavaju hodanje
- Ne vucite stopala
- Pazite gde gazite
- Koristite gelendere



## Imajte u vidu činjenice

- Skoro trećina starijih odraslih lica padne svake godine.
- Padovi su glavni uzrok hospitalizacije usled povrede kod starijih odraslih lica.
- Više od polovine starijih odraslih lica zatim prelazi u domove za stara lica.
- Padovi se mogu sprečiti.

## Imajte u vidu faktore rizika

- Slabost mišića
- Problemi sa ravnotežom
- Raniji padovi
- Gubitak ili promene vida
- Slabljenje sluha
- Neaktivnost
- Lekovi

## Imajte u vidu sredstva koja su vam na raspolaganju

- **Pozovite 211** za informacije i preporuke
- **Časovi vežbanja** u centrima za starija lica, društvenim centrima, teretanama
- **Agencije za starija lica u okolini** za informacije ili pomoć starijim licima
- **Washington State Department of Health (Sekretarijat za zdravstvenu zaštitu savezne države Vašington)**



DOH 971-003 November 2011 Serbian  
Dostupno u drugim formatima pogodnim za  
osobe za posebnim potrebama.

# Ostanite aktivni i nezavisni celog života (SAIL)



## VODIČ ZA SPREČAVANJE PADOVA