

Pran kontwòl sante ou: 6 etap pou evite tonbe

Chak 11 segonn, gen granmoun ki nan sèvis ijans pou yon blesi li pran akòz li te tonbe. **Gen anpil so ki ka evite Rete an sekirite avèk konsèy sa yo!**

 <p>1 Jwenn yon bon ekilib ak yon pwogram egzèsis Chache devlope ekilib, fòs, ak souplès. Kontakte ajans vyeyisman ki nan zòn ou an pou ka jwenn referans. Jwenn on pwogram ou renmen epi mennen yon zanmi.</p>	 <p>2 Pale avèk responsab swen sante ou a Mande yon evalyasyon sou risk ki genyen pou ta tonbe. Pataje enfòmasyon sou dènye fwa ou te tonbe yo.</p>
 <p>3 Toujou fè yon revizyon sou medikaman ou yo avèk doktè w la oswa famasyen w lan Asire w ke efè segondè yo pa ogmante risk pou ta tonbe. Pran medikaman yo jan yo te preskri w yo a.</p>	 <p>4 Fè tcheke fason ou wè ak fason ou tande chak ane epi toujou renouvle linèt ou yo Je ou yo ak zòrèy ou yo enpòtan pou ede w rete kanpe sou de pye ou yo.</p>
 <p>5 Lakay ou an sekirite Retire tout risk ki ka fè w trebiche, mete plis limyè, sekirize eskalye yo, epi mete ranp pou apiye kote ki nesèsè.</p>	 <p>6 Pale avèk manm nan fanmi ou yo Mande yo sipò yo nan pran mezi senp pou rete an sekirite. Tonbe se pa yon pwoblèm ki la sèlman pou granmoun ansyen yo.</p>

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou [ncoa.org/FallsPrevention](https://www.ncoa.org/FallsPrevention).