

Позаботьтесь о своем здоровье: 6 шагов для профилактики падений

Каждые **11 секунд** в отделение скорой и неотложной помощи поступает пожилой человек по поводу травмы после падения. **Многие падения можно предотвратить.**

Берегите себя, выполняя рекомендации ниже!

 <p>1 Найдите хорошую программу упражнений для развития равновесия Обратите внимание на равновесие, силу и гибкость. Обратитесь за направлением в местное агентство по проблемам старения (Area Agency on Aging). Найдите программу по душе и пригласите друзей.</p>	 <p>2 Поговорите с медицинским поставщиком Обратитесь за оценкой вашего риска падений. Расскажите о недавних падениях.</p>
 <p>3 Регулярно пересматривайте ваши лекарства с врачом или аптекарем Проверьте, не повышают ли побочные эффекты риск падения. Принимайте лекарства только по назначению.</p>	 <p>4 Ежегодно проверяйте зрение и слух и обновляйте очки Ваши глаза и уши помогают удержаться на ногах.</p>
 <p>5 Сделайте дом безопасным Уберите вещи, о которые можно споткнуться, улучшите освещение, обезопасьте ступеньки и установите поручни на важных участках.</p>	 <p>6 Поговорите с членами семьи Обратитесь к ним за помощью для выполнения простых профилактических шагов. Падения — проблема не только людей старшего возраста.</p>

Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт
ncoa.org/FallsPrevention.

www.facebook.com/NCOAging | www.twitter.com/NCOAging
ncoa.org | [@NCOAging](https://twitter.com/NCOAging) | ©2021 | Все права защищены.

ncoe
national council on aging