

Assuma o controlo da sua saúde: 6 Passos para evitar uma queda

A cada **11 segundos**, um idoso é recebido na sala de emergência por uma lesão resultante de uma queda.

22 de Setembro é o dia de sensibilização para a prevenção de queda.

Mantenha a sua segurança com estes conselhos!

1

Procure um bom programa de exercícios e equilíbrio

Um programa, que lhe permita desenvolver o equilíbrio, a força e a flexibilidade. Contacte com a sua Unidade de Saúde, para obter aconselhamento. Procure um programa que goste e leve um amigo!



2

Fale com o seu médico ou enfermeiro de família

Solicite uma avaliação do risco de queda. Refira se tem histórico recente de quedas!



3

Reveja de forma regular a sua medicação com o seu médico ou farmacêutico

Certifique-se que os efeitos colaterais da medicação, não estão a aumentar o risco de queda. Tome a medicação conforme prescrição.

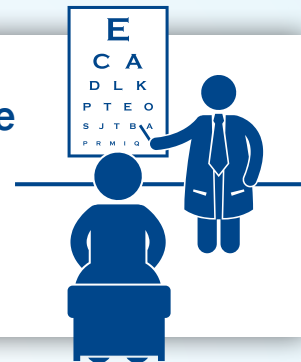


CONTINUA.

4

Verifique a sua visão e audição anualmente e atualize as suas lentes

Os olhos e os ouvidos são a chave para se manter de pé!



5

Mantenha a sua casa segura

Remova os objetos que representam perigo de tropeçar, melhore a iluminação, torne as escadas seguras e coloque barras de segurança em áreas cruciais.



6

Converse com a sua família

Obtenha o apoio deles para tomar medidas simples em prol da sua segurança. As quedas não são apenas um problema das pessoas idosas.



Para saber mais visite: ncoa.org/FallsPrevention.

NATIONAL COUNCIL ON AGING

251 18th Street S., Suite 500 ■ Arlington, Virginia 22202 ■ 202-479-1200
www.NCOA.org ■ www.facebook.com/NCOAging ■ www.twitter.com/NCOAging