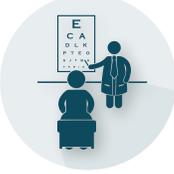


Assuma o controlo da sua saúde: 6 Passos para evitar uma queda

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!

<p>1</p>  <p>Procure um bom programa de exercícios e equilíbrio</p> <p>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!</p>	<p>2</p>  <p>Fale com o seu médico ou enfermeiro de família</p> <p>Solicite uma avaliação do risco de queda. Refira se tem histórico recente de quedas!</p>
<p>3</p>  <p>Reveja de forma regular a sua medicação com o seu médico ou farmacêutico</p> <p>Certifique-se que os efeitos colaterais da medicação, não estão a aumentar o risco de queda. Tome a medicação conforme prescrição.</p>	<p>4</p>  <p>Verifique a sua visão e audição anualmente e atualize as suas lentes</p> <p>Os olhos e os ouvidos são a chave para se manter de pé!.</p>
<p>5</p>  <p>Mantenha a sua casa segura</p> <p>Remova os objetos que representam perigo de tropeçar, melhore a iluminação, torne as escadas seguras e coloque barras de segurança em áreas cruciais.</p>	<p>6</p>  <p>Converse com a sua família</p> <p>Obtenha o apoio deles para tomar medidas simples em prol da sua segurança. As quedas não são apenas um problema das pessoas idosas.</p>

Para saber mais visite: ncoa.org/FallsPrevention.