Preprečimo padce in ostanimo neodvisni

Ali si želite podaljšati čas samostojnega in aktivnega življenja v starosti?
Skrb za zdravje vzemite v svoje roke. Preverite, kaj lahko za svojo neodvisnost naredite sami.

KAJ LAHKO NAREDIM, DA PREPREČIM PADEC?

- Redno telovadim.
- Redno preverjam svoj vid in sluh.
- Pregledujem svoja stopala in nosim primerno obutev.
- O kombiniranju svojih zdravil vprašam zdravnika ali farmacevta.
- Se redno gibam na prostem in zaužijem dovolj vitamina D.
- Uživam raznoliko prehrano, bogato s kalcijem.
- Redno preverjam varnost svojega doma.
- Po posvetu z zdravnikom ali patronažno medicinsko sestro se udeležim programov za preprečevanje padcev v svojem okolju.

SKUPAJ GRADIMO VARNEJŠO IN AKTIVNEJŠO PRIHODNOST!

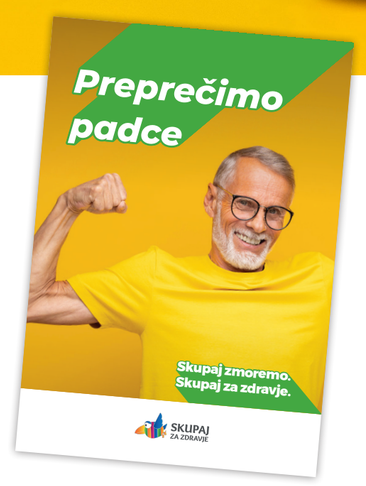
Redna telesna dejavnost in vadba sta ključni za preprečevanje padcev!

S pravilno odmerjeno telesno vadbo lahko zmanjšate tveganje za poškodbe, izboljšate telesno pripravljenost in kakovost življenja.

SKUPAJ ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Integracija geriatrične oskrbe starejših

Obiščite spletno stran **skupajzazdravje.si** za več informacij o brezplačnem preventivnem programu, ki vam bo pomagal do bolj zdravega življenjskega sloga.

Za več splošnih informacij o aktivnem in zdravem staranju priporočamo ogled spletne strani **podprimostarejse.si**