

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.



NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

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**

