

Finding Balance

**Phòng ngừa té ngã
là điều tiên quyết**



Khi tuổi càng cao té ngã càng gây nhiều nguy hiểm, và tỷ lệ té ngã càng cao. Hàng năm có 1/3 cao niên bị té ngã. Phòng ngừa là điều tốt nhất và có thể tránh bị té ngã.

Để biết thêm chi tiết gọi điện thoại miễn phí Health Link Alberta 1-866-408- LINK (5465)

www.findingbalancealberta.ca

Vận động!

Luyện tập thăng bằng và cơ thể tráng kiện

- Thường xuyên tập cho bắp thịt săn chắc, có thăng bằng vững vàng thì ít bị té ngã.
- Tham khảo với bác sĩ hoặc người chăm sóc về chương trình thể dục phù hợp với trường hợp.
- Mỗi ngày tập thể dục khoảng 30 phút.
- Tản bộ, khiêu vũ, bơi lội hoặc tham dự lớp thể dục.

Thuốc men!

Tham khảo với bác sĩ hoặc dược sĩ

- Tất cả thuốc men do bác sĩ cho toa hoặc mua tại quầy, thuốc bổ, hoặc dược thảo.
- Hàng năm nên có bác sĩ hoặc dược sĩ kiểm điểm thuốc men cho trường hợp.
- Trường hợp có thể bị té nếu có dùng thuốc an thần, thuốc ngủ.
- Tuổi càng cao, thuốc men có thể ảnh hưởng đến thể chất, và có thể gây ra té ngã.
- Rượu có ảnh hưởng đến thuốc men.- nên cẩn thận.

Coi chừng!

Bất cứ ở chỗ nào

- Cây cối, bụi rậm, lối đi cần sáng sủa.
- Coi chừng băng tuyết, vỉa hè nứt nẻ, lối lồi.
- Kiểm tra mắt hàng năm.
- Mang giày vừa vặn, giúp cho cơ thể được thêm thăng bằng.
- Không nên vội vã, hoặc làm một công việc ba chuyện.

Thông báo cho bác sĩ biết nếu trường hợp bị té ngã