

Να είστε σωματικά δραστήριοι

Ξέρατε ότι το 1 στα 3 άτομα μετά την ηλικία των 65 ετών θα πέσει τουλάχιστον μια φορά κατά τη διάρκεια των επόμενων 12 μηνών;

Τα μη δραστήρια ή μη γυμναζόμενα άτομα τείνουν να έχουν χειρότερη ισορροπία και πιο αδύναμους μυς και μπορεί να είναι ασταθή όταν περπατούν.

Οι πτώσεις μπορούν να προλαμβάνονται



Να είστε σωματικά δραστήριοι κάθε μέρα. Οποιαδήποτε κι αν είναι η ηλικία σας, στοχεύετε να κάνετε τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας, τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα.

Ασκήσεις και δραστηριότητες που σας δυναμώνουν αλλά και βελτιώνουν την ισορροπία σας ελαττώνουν τον κίνδυνο πτώσης. Μερικά παραδείγματα είναι το τάι τσι (Tai Chi), η προπόνηση με βάρη για τόνωση της μυϊκής δύναμης και προγράμματα ομαδικής άσκησης που περιλαμβάνουν ενίσχυση της ισορροπίας και ενδυνάμωση των μυών.

Μπορεί να χρειαστείτε παραπεμπτικό από γιατρό για ορισμένες από τις προσφερόμενες δραστηριότητες.

Αν είστε σωματικά δραστήριοι θα αυξάνονται οι πιθανότητες να ζείτε μια υγιεινή, ανεξάρτητη ζωή.

Για περισσότερες πληροφορίες

σχετικά με τα Προγράμματα Active Over 50 (Δραστήριοι μετά τα 50) ή Healthy Lifestyle (Υγιεινός Τρόπος Ζωής), ή το πώς να αποφεύγετε τις πτώσεις, επισκεφθείτε το www.healthpromotion.com.au ή τηλεφωνήστε στη Μονάδα Προαγωγής Υγείας (Health Promotion Unit) του Central Coast ή του Ryde.

Τηλέφωνο: 1800 059 561

live life well

NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE

