

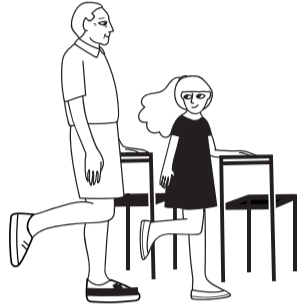
# Μείνε Δυνατός. Μείνε Σταθερός.

Η συμμετοχή σε δραστηριότητες ενδυνάμωσης και ισορροπίας συμβάλλει στην μείωση του κινδύνου πτώσης.

Απλοί τρόποι για να παραμείνετε ανεξάρτητοι και δραστήριοι σε όλη σας τη ζωή.

## Σηκωθείτε και περπατήστε

Η τακτική κίνηση συμβάλλει στην διατήρηση της καλής υγείας



ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ



ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΣΚΑΛΕΣ

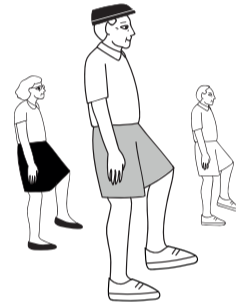
Οι πτώσεις μπορεί να μειωθούν έως και κατά 40% με τις ασκήσεις δύναμης και ισορροπίας.

## Δυναμώστε και σταθεροποιηθείτε

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και ισορροπίας είναι το κλειδί για την ανεξαρτησία



ΜΠΟΥΛΙΝΓΚ (BOWLING)



Εγγραφείτε σε πρόγραμμα



ΤΑΙ ΤΣΙ (TAI CHI)

Αντιμετωπίστε την πρόκληση, δεν πειράζει αν παραπατήσετε αρκεί να έχετε υποστήριξη!

## Αναπτύξτε την αντοχή σας σε όρθια στάση

Μείνετε δραστήριοι για περισσότερο και χαρείτε τη ζωή



ΕΝΤΑΤΙΚΟ ΒΑΔΙΣΜΑ



ΒΙΝΤΕΟΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΑΣΚΗΣΗ



ΧΟΡΟΣ

Προοδευτικά, όσο δυναμώνετε αυξήστε τις δραστηριότητες σας.

## Πώς μπορεί να με βοηθήσει η οικογένεια μου;

- ✓ Ελέγξτε αν υπάρχουν προγράμματα ασκήσεων δύναμης και ισορροπίας στην περιοχή σας
- ✓ Ελέγξτε αν υπάρχουν κίνδυνοι μέσα στο σπίτι (χαλιά, χαλαρά καλώδια)
- ✓ Δραστηριοποιηθείτε μαζί, βιντεοπαιχνίδια με άσκηση, κηπουρική, ψώνια
- ✓ Σχεδιάστε οικογενειακές δραστηριότητες / δραστήριες διακοπές μαζί
- ✓ Να σας ενθαρρύνουν να είστε όσο το δυνατόν περισσότερο δραστήριοι
- ✓ Να σας βοηθούν να βρίσκετε πληροφορίες στο διαδίκτυο

## Τι άλλο μπορώ να κάνω;

- ✓ Ζητήστε από τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας να ελέγχει την φαρμακευτική σας αγωγή κάθε 6 μήνες
- ✓ Ελέγξτε την όραση και την ακοή σας ετησίως
- ✓ Διατηρείτε στο σπίτι σας έντονο φωτισμό και εγκαταστήστε χειρολαβές στις σκάλες, όπου χρειάζεται
- ✓ Αυξήστε τα επίπεδα Βιταμίνης D, ώστε να βελτιωθεί η υγεία των οστών σας (τρώγοντας λιπαρά ψάρια, αυγά, μένοντας σε εξωτερικό περιβάλλον ή λαμβάνοντας συμπληρώματα)
- ✓ Φορέστε υποστηρικτικά παπούτσια εντός και εκτός του σπιτιού
- ✓ Εάν αισθάνεστε ζαλάδα όταν σηκώνεστε για πρώτη φορά, δοκιμάστε να πιέζετε κάποιους απο τους μύες των ποδιών πριν σηκωθείτε
- ✓ Σκεφτείτε τι κάνετε ήδη, και πώς θα κάνετε περισσότερα από όσα σας ευχαριστούν