



## Quý vị có bị ngã hay trượt lần nào trong năm qua không? Quý vị có sợ bị ngã không?

Quý vị không đơn độc. Trượt ngã có thể xảy đến với bất cứ ai. Đừng để nỗi sợ bị trượt ngã ngăn cản quý vị tham gia các hoạt động quý vị thích. Hãy đứng vững bằng cách làm theo những gợi ý đơn giản dưới đây.

**An toàn ở nhà.** Phần lớn các vụ trượt ngã xảy ra ở nhà. Hãy giữ mình an toàn và độc lập ở nhà bằng cách dời đi các vật quý vị có thể vấp phải và coi chừng vật nuôi trên đường đi. Bỏ đi những tấm thảm vụn hay rách vì chúng có thể làm quý vị dễ bị trượt, vấp và ngã hơn.

**Hoạt động ngoài trời.** Hoạt động ngoài trời với không khí trong lành có thể giúp quý vị thấy dễ chịu. Khi quý vị ra ngoài, hãy để mắt quý vị có thời gian thích nghi với ánh sáng bên ngoài. Thường xuyên đeo kính mát để giảm chói và nhìn tốt hơn. Đi lại an toàn bằng cách dùng gậy chống hay dụng cụ hỗ trợ đi bộ.

**Đừng để bàn chân vấp ngã.** Bàn chân đưa quý vị đến nơi quý vị cần. Nếu bàn chân bị đau, quý vị sẽ kém năng động hơn và như vậy nâng cao nguy cơ bị ngã. Luôn giữ bàn chân được khỏe mạnh và đứng vững.

**Vận động cơ thể.** Vận động cơ thể hàng ngày có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn và tận hưởng cuộc sống tốt hơn. Quý vị nên tập thể dục ba mươi phút một ngày nhưng nên chia ra thành các phần từ 10-15 phút nếu như vậy dễ dàng hơn với quý vị - tổng thời gian hàng ngày mới là quan trọng.

**Hiểu biết về thuốc của quý vị.** Thuốc được dùng để giúp quý vị khỏe hơn và có thể là bất cứ loại thuốc được kê đơn, vitamins, thuốc bổ thảo dược hay thuốc bệnh không theo đơn quý vị mua ở hiệu thuốc. Một số loại thuốc hay tổ hợp thuốc có tác dụng phụ có thể làm quý vị mất thăng bằng hay cảm thấy không vững khi đứng. Nói chuyện với dược sĩ hay bác sĩ của quý vị về tất cả các loại thuốc quý vị dùng và các tác dụng phụ.

**Mắt nhìn rõ hơn.** Thị lực của con người thay đổi theo tuổi tác. Những thay đổi này có thể diễn ra từ từ và quý vị có thể không thường xuyên nhận ra chúng. Có bác sĩ mắt kiểm tra mắt quý vị ít nhất một lần mỗi năm. Lên lịch kiểm tra gần với ngày sinh nhật của quý vị để quý vị dễ nhớ hơn.