

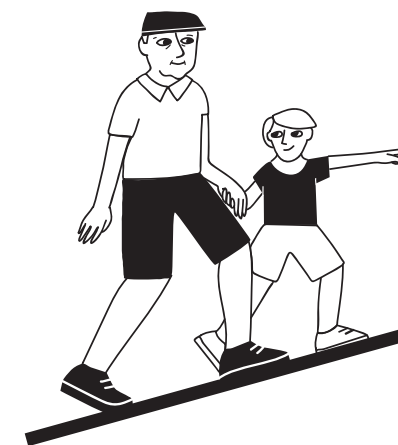
Wykonywanie ćwiczeń wzmacniająco- równoważnych 2x w tygodniu pomaga zmniejszyć ryzyko upadków

Jak może pomóc rodzina?

- ✓ Znajdź w okolicy zajęcia gimnastyczne dla osób starszych
- ✓ Sprawdź bezpieczeństwo poruszania się w domu (kable, dywany, oświetlenie)
- ✓ Bądźcie aktywni razem (wspólne zakupy, gry, praca w ogrodzie)
- ✓ Planuj wspólne, aktywne spędzanie czasu (wakacje)
- ✓ Zachęcaj do różnych form ruchu
- ✓ Ułatwiał dostęp do informacji

Co jeszcze mogę zrobić?

- ✓ Poproś lekarza lub farmaceutę, by raz na pół roku dokonał przeglądu Twoich leków
- ✓ Regularnie badaj wzrok i słuch
- ✓ Zadbaj o dobre oświetlenie w domu, zainstaluj poręcze przy schodach jeżeli potrzebujesz
- ✓ Promuj dietę bogatą w witaminę D oraz spędzanie czasu na świeżym powietrzu, by wzmocnić kości
- ✓ Noś stabilne obuwie, także w domu
- ✓ Jeśli masz zawroty głowy przy wstawaniu, rozmasuj łydki zanim wstaniesz
- ✓ Pomyśl o tym co już robisz, zaangażuj się bardziej w to co sprawia Ci przyjemność



Zachowaj siłę i równowagę

3 proste sposoby jak
pozostać niezależnym
i aktywnym przez
całe życie



www.profound.eu.com

This leaflet has been produced by the ProFouND consortium, a project funded under the EC, ICT PSP framework http://ec.europa.eu/ict_psp



Wstań i rusz się

Regularne ćwiczenia pomagają zachować zdrowie

Ćwiczenia wzmacniająco-równoważne redukują ryzyko upadków do 40%

Pracuj nad siłą i równowagą

Ćwicz siłę i równowagę, to klucz do niezależności

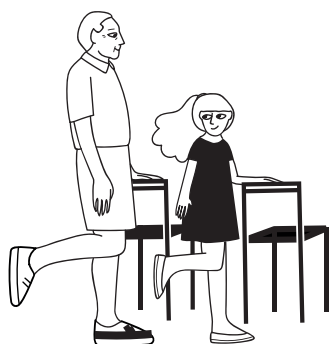
Nie bój się wyzwań, jeśli się chwiejesz, zadбай o solidne podparcie

Wzmacniaj wytrzymałość

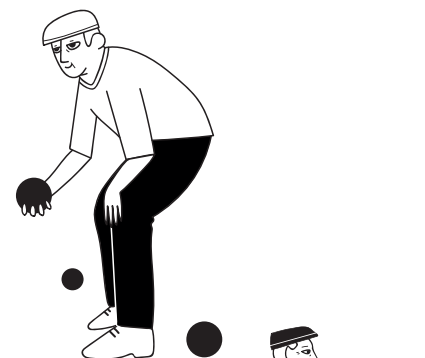
Bądź aktywny jak najdłużej, by w pełni cieszyć się życiem

Zwiększaj poziom wyzwań proporcjonalnie do wzrostu siły

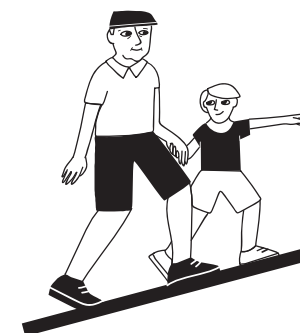
GIMNASTYKA



KRĘGLE / BULE / CURLING



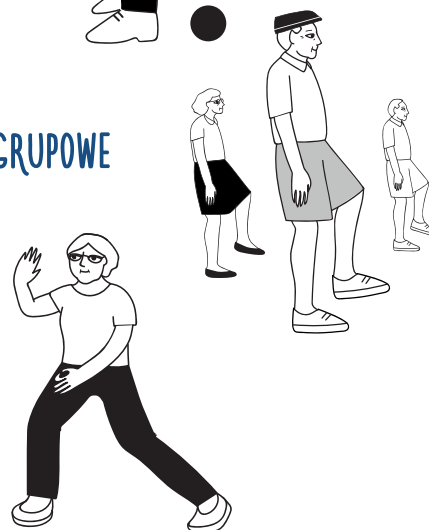
FORSOWNY MARSZ



OGRODNICTWO



ZAJĘCIA GRUPOWE



EXER-GAMES ĆWICZENIA Z KONSOLĄ



SCHODY ZAMIAST WINDY

TAI CHI

TANIEC

