

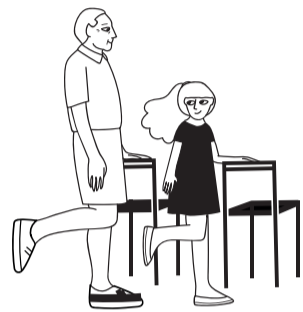
Siguís fort. Siguís constant.

Fer estiraments i activitats d'equilibri dos cops per setmana pot ajudar a reduir el risc de caigudes

Maneres senzilles per mantenir una vida activa i autònoma

Aixeca't i mou-te

Moure's amb regularitat ajuda a mantenir la salut



Exercici a casa



Jardineria



Pujar escales

Les caigudes es poden reduir un 40% amb estiraments i exercicis d'equilibri

Tingues força i constància

Els estiraments són clau per tenir autonomia



Pétanca



Gimnàstica



Tai-Chi

Que sigui un repte, es pot trontollar - però assegura't de tenir suport!

Desenvolupa la teva resistència

Estiguis actiu més temps i disfrutaràs més de la vida



Caminar



Jocs Actius



Ballar

Fes-ho progressivament, quan vagis enfortint-te augmenta l'activitat

Com em pot ajudar la família?

- ✓ Busca llocs on facin classes d'estiraments
- ✓ Localitza a casa perills com ara catifes o cables
- ✓ Feu activitats junts - jocs, jardineria, anar a comprar
- ✓ Planifiqueu activitats familiars i vacances actives
- ✓ Esforçat en ser el més actiu possible
- ✓ Busca informació per internet

Què més puc fer?

- ✓ Pregunta al teu metge que revisi la teva medicació cada 6 mesos
- ✓ Revisa la teva vista i oïda cada any
- ✓ Tingues la casa il·luminada i instal·la passamans a les escales si és necessari
- ✓ Augmenta el consum de Vitamina D per millorar la salut òsea
- ✓ Porta calçat adequat
- ✓ Si et mareges quan t'aixeques prova abans d'estirar les cames una mica
- ✓ Pensa què fas i com pots fer més i millor