

Fare attività di forza ed equilibrio due volte a settimana aiuta a ridurre il rischio di cadere.

Come mi può aiutare la famiglia?

- ✓ Cerca gruppi che facciano attività di forza ed equilibrio nel quartiere o nelle vicinanze
- ✓ Fai la conta dei rischi di casa (tappeti, cavi striscianti per terra etc...)
- ✓ Fate attività in famiglia (giardinaggio, giochi di abilità motoria, fare la spesa insieme)
- ✓ Progettate attività in comune: movimento/vacanze attive
- ✓ Datti da fare per essere più attivo che puoi
- ✓ Cerca informazioni su Internet

Cos'altro posso fare?

- ✓ Chiedi al tuo medico di base o al tuo farmacista di controllare le tue medicine ogni sei mesi!
- ✓ Controlla annualmente gli occhi e l'udito!
- ✓ Cerca di avere sempre luce chiara in casa e installa corrimano sulle scale
- ✓ Aumenta i livelli di Vitamina D per rinforzare le ossa (mangia pesce, uova, stai al sole, o se necessario prendi supplementi)
- ✓ Metti calzature chiuse sia in casa che fuori
- ✓ Se ti gira la testa quanto ti alzi, tieni le gambe tese e muovi i piedi in su e in giù prima di metterti in piedi.
- ✓ Pensa a ciò che fai nella giornata: potresti fare di più di quello che ti piace?



www.profound.eu.com

Sii Forte. Sii Stabile.

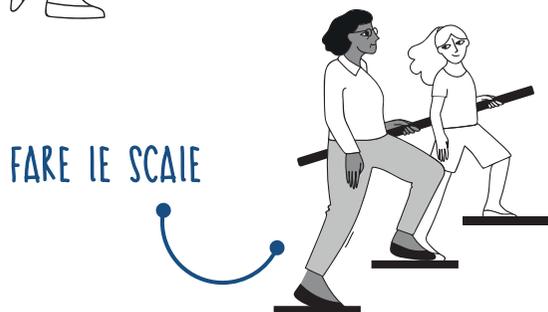
3 semplici modi
per rimanere
indipendente
e attivo
per tutta la vita



Alzati e cammina

Muoverti regolarmente aiuta a mantenerti in salute

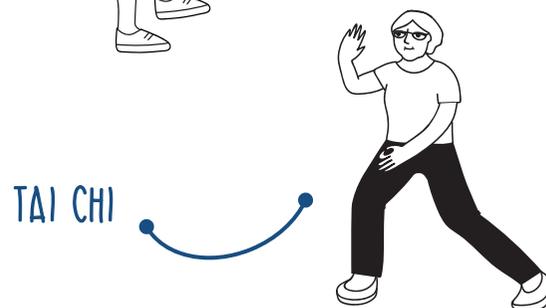
Le cadute si possono ridurre fino al 40% con esercizi di forza ed equilibrio.



Diventa più forte e più stabile

Esercizi di forza ed equilibrio sono la chiave per l'indipendenza

Una sfida! Sicuramente vacillerai, ma assicurati su un supporto vicino



Sviluppa la forza di stare in piedi

Sii attivo più a lungo e goditi appieno la vita

Progredisci: aumentando gradualmente l'attività diventi più forte

