

# تعادلتان را بهتر کنید



تعادل شما تا چه حد خوب است؟ آیا وقتی می ایستید، راه می روید، می چرخید، از پله ها بالا می روید یا می نشینید اشکال دارید؟ آیا متوجه شده اید که طرز راه رفتنتان عوض شده است، شاید اینسو و آنسو می شوید؟

به تدریج که مسن تر می شویم تغییرات زیادی در بدن ما به وجود می آید و نگه داشتن تعادل موثر ممکن است مشکل شود.

## افتادن قابل جلوگیری است

هر یک از موارد زیر ممکن است روی تعادل شما اثر بگذارد:

دارو  
اردکترتان پرسید که آیا هیچیک از داروهای شما ممکن است این اثر داشته باشد.

مشکلات گوش داخلی  
حتی چیزی به سادگی موم گوشستان می تواند روی تعادل شما اثر بگذارد، بنا بر این گوشستان را مرتب چک کنید.

حرکات ناگهانی  
نرمش ملایم ممکن است بتواند در مورد این مشکل کمک کند. از دکترتان پرسید.

سرماخوردگی و سینوس  
این ناراحتی می تواند تعادل شما را به هم بزند.

اگر به هر شکلی در مورد تعادلتان نگرانی دارید، با دکترتان صحبت کنید. ممکن است برای امتحان تعادل به یک فیزیوتراپیست ارجاع شوید یا دکترتان شما را به برنامه های ۵۰ سال به بالاها فعال یا روش زندگی سالم ارجاع کند. دکترتان شما را در مورد بهترین نوع ورزش برای شما راهنمایی خواهد کرد.

فعال بودن از نظر جسمی تعادل شما را بهتر می کند و باعث می شود که شانس بیشتری برای داشتن یک زندگی سالم و مستقل داشته باشید.

برای گرفتن اطلاعات بیشتر در باره برنامه های ۵۰ سال به بالاها فعال یا روش زندگی سالم، یا طرز جلوگیری از افتادن از وب سایت [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) دیدن کنید یا به واحد ترویج بهداشت سنترال کوست یا راید تلفن بزنید.

تلفن: 1800 059 561



NSW HEALTH  
NORTHERN SYDNEY  
CENTRAL COAST  
AREA HEALTH SERVICE