

Βελτιώστε την ισορροπία σας

Πόσο καλή είναι η ισορροπία σας; Έχετε προβλήματα όταν στέκεστε όρθιος/α, περπατάτε, στρέφετε το κεφάλι ή το σώμα σας, ανεβαίνετε σκάλες ή κάθεστε; Έχετε παρατηρήσει ότι ο τρόπος που περπατάτε έχει αλλάξει, ίσως μια τάση να σέρνετε τα πόδια σας;

Υπάρχουν πολλές αλλαγές στο σώμα μας καθώς γερνάμε, και μπορεί να είναι δύσκολο να διατηρούμε αποτελεσματική ισορροπία.



Οι πτώσεις μπορούν να προλαμβάνονται

Η ισορροπία σας μπορεί να επηρεαστεί από:

| | |
|---|---|
| Φάρμακα | Ρωτήστε το γιατρό σας εάν θα μπορούσε αυτό να προκαλείται από οποιαδήποτε από τα φάρμακά σας. |
| Προβλήματα Έσω Ωτός (στο εσωτερικό του αυτιού) | Ακόμη και κάτι τόσο απλό όσο το κερί στο αυτί σας μπορεί να επηρεάζει την ισορροπία σας, επομένως ελέγχετε τα αυτιά σας τακτικά. |
| Απότομες Κινήσεις | Η ελαφριά άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει με αυτό το πρόβλημα. Ρωτήστε το γιατρό σας. |
| Κρυολογήματα και Συνάχι | Οι παθήσεις αυτές μπορούν να κλονίσουν την ισορροπία σας. Αν τυχόν ανησυχείτε σχετικά με την ισορροπία σας μιλήστε στο γιατρό σας. Μπορεί να παραπεμφθείτε σε φυσιοθεραπευτή για εξέταση ισορροπίας, ή μπορεί να σας παραπέμψει ο γιατρός σας στα Προγράμματα Active Over 50 (Δραστήριοι μετά τα 50) ή Healthy Lifestyle (Υγιεινός Τρόπος Ζωής). Ο γιατρός σας θα σας συμβουλέψει σχετικά με το πιο ενδεδειγμένο για εσάς είδος άσκησης. Αν είστε σωματικά δραστήριοι θα βελτιώνεται η ισορροπία σας και θα αυξάνονται οι πιθανότητες να ζείτε μια υγιεινή, ανεξάρτητη ζωή. |

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα Προγράμματα Active Over 50 (Δραστήριοι μετά τα 50) ή Healthy Lifestyle (Υγιεινός Τρόπος Ζωής), ή το πώς να αποφεύγετε τις πτώσεις, επισκεφθείτε το www.healthpromotion.com.au ή τηλεφωνήστε στη Μονάδα Προαγωγής Υγείας (Health Promotion Unit) του Ryde ή του Central Coast.

Τηλέφωνο: 1800 059 561