

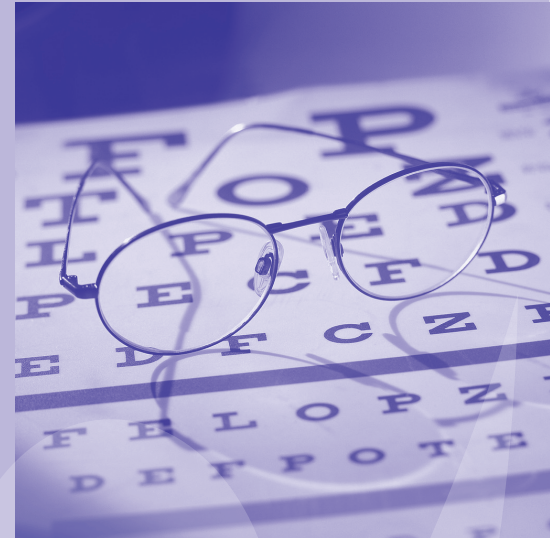
Εκμεταλλευτείτε όσο περισσότερο μπορείτε την όρασή σας

Το γνωρίζετε;

Τα προβλήματα όρασης μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες να πέσετε

Πώς επηρεάζει η ηλικία την όρασή σας;

- Η περιφερική όραση μειώνεται
- Γίνεται δυσκολότερη η εστίαση
- Χρειάζεστε περισσότερο φως για να βλέπετε καλά
- Η όρασή σας γίνεται λιγότερο διαυγής
- Γίνεστε πιο ευαίσθητοι στην αντηλία και χρειάζεστε περισσότερο χρόνο για να προσαρμοστείτε από το φως στο σκοτάδι
- Γίνεται δυσκολότερο να υπολογίσετε πόσο κοντά βρίσκεστε σε ένα αντικείμενο
- Οι διεστιακοί και πολυεστιακοί φακοί σας δυσκολεύουν να ανεβοκατεβαίνετε σκαλιά και σκάλες



Τα προβλήματα όρασης μπορούν να σας δυσκολεύουν να δείτε εμπόδια, υγρά που έχουν χυθεί στο πάτωμα ή ανώμαλα πεζοδρόμια και άκρες σκαλοπατιών. Μερικές ιατρικές παθήσεις επηρεάζουν την όρασή σας και περιλαμβάνουν καταρράκτες, εκφύλιση της ωχράς κηλίδας του ματιού και γλαύκωμα, ωστόσο, η οφθαλμοπάθεια δεν αποτελεί αναπόφευκτη συνέπεια της γήρανσης.

Οι πτώσεις μπορούν να προληφθούν

Τι μπορείτε να κάνετε;

- Οι τακτικοί έλεγχοι των ματιών θα μεγιστοποιούν την εναπομένουσα όρασή σας
- Αν φοράτε διεστιακά γυαλιά, χρησιμοποιείτε ένα ζευγάρι γυαλιών σταθερών φακών για το περπάτημα
- Φοράτε γυαλιά ηλίου και καπέλο όταν είστε έξω για να μειώνετε την αντηλία
 - Εξασφαλίζετε ότι το σπίτι σας είναι καλά φωτισμένο
 - Αφήνετε χρόνο για να προσαρμόζεστε όταν κινείστε από πολύ φωτεινούς προς πολύ σκοτεινούς χώρους
 - Περιλαμβάνετε άφθονα φυλλώδη πράσινα και κίτρινα λαχανικά, και φρούτα στη διατροφή σας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πώς να αποφεύγετε τις πτώσεις, επισκεφθείτε το www.healthpromotion.com.au ή τηλεφωνήστε στη Μονάδα Προαγωγής Υγείας (Health Promotion Unit) του Central Coast ή του Ryde

Τηλέφωνο: 1800 059 561



NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE

