

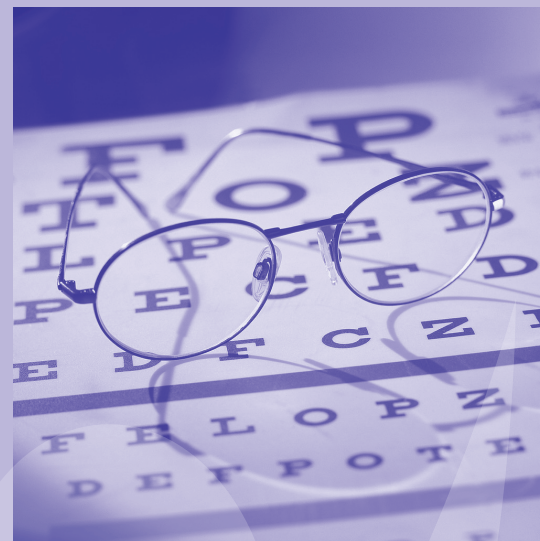
Sfrutta al meglio la tua vista

Lo sapevi?

Disturbi alla vista possono fare aumentare le probabilità di una caduta

In quale modo l'età riduce la vista?

- Riduzione della visione periferica
- Diventa più difficile mettere a fuoco
- Serve più luce per vedere bene
- La vista diviene meno nitida
- Diventi più sensibile al riflesso della luce del sole e impieghi più a lungo per abituarti al passaggio dalla luce al buio
- Diventa più difficile calcolare la distanza da un oggetto
- Lenti bifocali e multifocali rendono più difficile salire e scendere le scale



Disturbi alla vista possono rendere più difficile vedere ostacoli, versamenti di liquido sul pavimento o marciapiedi sconnessi e i bordi di scale. Vi sono disturbi di carattere medico che hanno ripercussioni sulla vista quali cataratte, degenerazione maculare e glaucoma. Tuttavia le malattie degli occhi non sono una parte automatica dell'invecchiamento.

Le cadute si possono prevenire

Cosa puoi fare?

- Esami periodici degli occhi sono la migliore precauzione per conservare la vista che ti rimane
- Se usi lenti bifocali, adopera occhiali a lenti fisse quando passeggi
- All'aperto usa occhiali da sole e cappello per ridurre il riflesso della luce del sole
 - Fa in modo che la tua abitazione sia bene illuminata
 - Tieni presente che ci vuole qualche momento per abituarti al passaggio da zone illuminate a zone più buie
 - Includi molte verdure gialle e a foglia verde nonché frutta nella tua dieta

Per maggiori informazioni su come evitare una caduta, visita il sito www.healthpromotion.com.au oppure telefona al Central Coast o al Ryde Health Promotion Unit.

Telefono: 1800 059 561