



Поговорите со своим врачом о том, как сохранить независимость в пожилом возрасте.

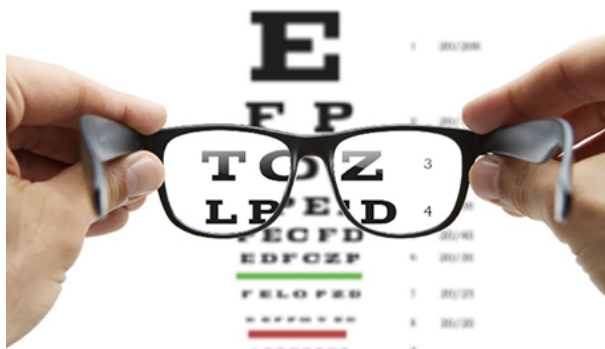
Простое падение может изменить вашу жизнь и привести к потере независимости. Поговорите со своим врачом о профилактике поскользываний, спотыканий и падений.

Что нужно обсудить с врачом



ЛЕКАРСТВА

- Составьте список лекарств и проанализируйте его с врачом или фармацевтом
- Принимайте лекарства по назначению врача— не пропускайте прием и не уменьшайте дозы
- Сообщайте о нежелательной реакции на лекарства
- Никогда не принимайте чужие лекарства
- Выбрасывайте неиспользованные лекарства и лекарства с истекшим сроком годности



ЗРЕНИЕ И СЛУХ

Ежегодно проверяйте зрение и слух. Заболевания глаз и естественные изменения в результате старения затрудняют чтение информации, напечатанной мелким шрифтом, определение расстояния и распознавание опасностей.

Пожилой возраст не должен быть неразрывно связан с падениями. Их можно предотвратить.

Дополнительные ресурсы и идеи по предотвращению падений можно найти на сайте doh.wa.gov/findingourbalance.