

Step-Smart Tips for Seniors

SOBERING STATISTICS...

- One of every three Americans aged 65 years or older falls each year.
- Falls are the most common cause of fatal injuries in people aged 65 years or older.
- Fractures from falls are a leading cause of disability and loss of independence.
- Most falls occur in the home and can be prevented by *Step-Smart* changes!

Step-Smart Tip #1 - Take Care of Yourself

- Get regular medical checkups. Talk to your doctor to ensure you are taking appropriate levels and types of medication.
- Have your hearing and vision checked on a regular basis.
- Exercise regularly and eat nutritious meals.

Step-Smart Tip #2 - Remove Existing Hazards

- Remove throw rugs or fasten to the floor with double-sided carpet tape.
- Keep cords out of pathways.
- Clean up spills as soon as they happen.
- Use sturdy stepstools with handrails. If you use a ladder, be sure it's the right size for the job and that is secured. Don't be afraid to ask for help!
- Arrange furniture to minimize obstructions and allow easy navigation.
- Have sidewalks and walkways repaired so that surfaces are level.

Step-Smart Tip #3 - Add Protection

- Wear shoes with non-skid soles.
- Turn on lights when walking through dark rooms or hallways.
- Use nightlights in bathrooms, bedrooms, and hallways.
- Install grab bars in the bathtub, shower and toilet areas.
- Install handrails on both sides of interior and exterior stairwells.
- Place phones in multiple rooms in case you need to call for emergency assistance.

“Step-Smart” Consejos para Jubilados

ESTADÍSTICAS ...

- Uno de cada tres americanos envejeció 65 años o más viejas caídas cada año.
- Las caídas son la causa más común de lesiones fatales en la gente envejecida 65 años o más viejos.
- Las fracturas a partir de caídas son una causa principal de la inhabilidad y pérdida de independencia.
- ¡La mayoría de las caídas ocurren en el hogar y se pueden prevenir por los cambios Paso - Step-Smart!

“Step-Smart” Consejo #1 - Cuidado de la Toma de Se

- Consiga los chequeos médicos regulares.
- La charla a su doctor para asegurarse está tomando niveles y tipos apropiados de medicación.
- Tenga su audiciencia y visión comprobadas sobre una base regular.
- ¡Ejercite regularmente y coma las comidas nutritivas prevenidas por los cambios Paso-Step-Smart!

“Step-Smart” Consejo #2 - Quite Los Peligros Existentes

- Quite las mantas del tiro o sujete al piso con la cinta de doble cara de la alfombra.
- Guarde las cuerdas fuera de caminos. Limpie encima de derramamientos tan pronto como sucedan.
- Utilice los stepstools robustos con las barandillas.
- Si usted utiliza una escala, sea seguro que es el tamaño derecho para el trabajo y eso está asegurada.
- ¡No esté asustado pedir ayuda! Arregle los muebles para reducir al mínimo obstrucciones y para permitir la navegación fácil.
- Tenga aceras y calzadas reparadas de modo que las superficies sean nivel.

“Step-Smart” Consejo #3 - Agregue La Protección

- Zapatos del desgaste con los soles antideslizantes.
- Encienda las luces al caminar con cuartos o vestíbulos oscuros.
- Utilice los nightlights en cuartos de baño, dormitorios, y vestíbulos.
- Instale las barras del gancho agarrador en las áreas de la bañera, de la ducha y del tocador.
- Instale las barandillas en ambos lados de stairwells interiores y exteriores.
- Coloque los teléfonos en cuartos múltiples en caso de que usted necesite llamar para la ayuda de la emergencia.