

Fall Safety Tips for Seniors

One in four adults age 65+ fall every year. There are many reasons for accidents in the senior community, and taking practical precautions to help prevent sudden falls is a great first step. Use some of the following tips to help reduce the risk of falling:

BATHROOM SAFETY

Help seniors navigate the bathroom risk-free with non-slip mats, a seat inside the shower and a bath mat to stand on while drying.

STAIR SAFETY

Always keep the stairs clear of objects to remove any tripping hazards. Consider adding a stair lift for those seniors who have trouble going up large flights of stairs. Adding differentiating color patterns or anti-slip tape on each step can also help seniors navigate the stairs better.

FURNITURE SAFETY

Rearranging furniture with mobility and space in mind can not only make the space look larger, but also reduce the risk of falling.

EVERYDAY SAFETY

Consider using a cane or walker when walking outside to help keep balance and reduce the risk of falling in public. Ask your doctor what the best option is for you and make sure that it's properly fitted to your body. Proper footwear with non-slip soles that fit well can also help keep you balanced, while velcro allows for the user to adjust tightness as needed which removes the hazard of shoelaces.

TALK TO YOUR DOCTOR

Tell your provider right away if you fall, worry about falling or feel unsteady. Some medicines, or combinations of medicines, can make you sleepy or dizzy, which can cause you to fall. Ask your doctor about taking vitamin supplements to help improve bone, muscle and nerve health.

EXERCISE

Exercising can help improve your balance, strengthen your legs and lower your chances of falling. Utilize your Silver&Fit® benefit to get access to a fitness membership or at-home fitness kit at no cost to you, as well as access to Healthy Aging coaches and online Healthy Aging classes.

Consejos de seguridad para evitar caídas en personas mayores

Uno de cada cuatro adultos mayores de 65 años o más sufre una caída cada año. Hay muchas razones por las que la comunidad de personas mayores sufre accidentes, y tomar precauciones prácticas para ayudar a prevenir caídas es un gran primer paso. Use algunos de estos consejos para evitar caídas:

SEGURIDAD EN EL BAÑO

Ayude a las personas mayores a circular por el baño sin riesgos utilizando alfombrillas antideslizantes, un asiento dentro de la ducha y una alfombra de baño para pararse mientras se secan.

SEGURIDAD EN LAS ESCALERAS

Mantenga siempre las escaleras libres de objetos para eliminar cualquier peligro de tropiezo. Considere agregar una salvaescaleras y/o ascensor para aquellas personas mayores que tienen dificultades para subir grandes tramos de escaleras. Agregar patrones de colores diferenciadores o cintas antideslizantes en cada escalón, también puede ayudar a las personas mayores a hacer un uso más seguro de las escaleras.

SEGURIDAD DE LOS MUEBLES

Reorganizar los muebles teniendo en cuenta la movilidad y el espacio, no sólo puede hacer que el espacio parezca más grande, sino que también reduce el riesgo de caídas.

SEGURIDAD A DIARIO

Considere usar un bastón o un andador cuando salga para ayudarlo a mantener el equilibrio y reducir el riesgo de caerse en la calle. Pregúntele a su médico cuál es la mejor opción para usted y asegúrese de que se ajuste correctamente a su cuerpo. El calzado adecuado con suela antideslizante bien ajustada, también le puede ayudar a mantener el equilibrio, mientras que el velcro permite que la persona ajuste la tensión según sea necesario, eliminando el peligro de los cordones de los zapatos.

HABLE CON SU DOCTOR

Informe a su proveedor inmediatamente si sufre una caída, le preocupa caerse o se siente inestable. Algunos medicamentos, o combinaciones de medicamentos, pueden causarle mareos, que puede provocar una caída. Pregúntele a su médico acerca de tomar vitaminas para ayudar a mejorar la salud de sus huesos, músculos y nervios.

EJERCICIO

El ejercicio puede ayudar a mejorar su equilibrio, fortalecer sus piernas y reducir sus posibilidades de caerse. Utilice su beneficio de Silver&Fit® para obtener acceso a una membresía de acondicionamiento físico o un kit de acondicionamiento físico en el hogar sin costo para usted, igual que acceso a entrenadores de envejecimiento saludable y clases de envejecimiento saludable en línea.

SOURCE/FUENTE: homecareassistance.com/blog/4-long-term-consequences-of-falls-among-older-adults-H4140_FallSafety_C

