



ທ່ານເຄີຍລົ້ມຟຸມ ຫຼື ມື່ນລົ້ມ ໃນປີທີ່ຜ່ານມາ ແມ່ນບໍ່? ທ່ານຢ້ານລົ້ມບໍ່?

ບໍ່ໄດ້ມີແຕ່ທ່ານພຽງຜູ້ດຽວ. ການລົ້ມສາມາດເກີດຂຶ້ນກັບທຸກໆຄົນ. ບໍ່ໃຫ້ຄວາມຢ້ານລົ້ມ ສະກັດກັ້ນທ່ານຈາກການດຳເນີນກິດຈະກຳທີ່ທ່ານມັກ. ຮັກສາຕົວເອງໃຫ້ຢູ່ໃນສະພາບປົກກະຕິຢ່າງໜັ້ນຄົງ ໂດຍການປະຕິບັດຕາມຂໍ້ແນະນຳທີ່ງ່າຍດາຍຕໍ່ໄປນີ້:

ຢູ່ເຮືອນຢ່າງປອດໄພ. ການລົ້ມເກືອບທັງໝົດແມ່ນເກີດຂຶ້ນຢູ່ເຮືອນ. ຢູ່ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ມີອິດສະຫຼະໃນເຮືອນຂອງທ່ານ ໂດຍການເຄື່ອນຍ້າຍສິ່ງຂອງທີ່ທ່ານສາມາດເຕະສະດຸດລົ້ມ ແລະ ການແນມລະວັງສັດລ້ຽງ ໃນທາງຢ່າງຂອງທ່ານ. ເກັບມ້ຽນຜູ້ປຸ້ນທີ່ຍັງຢາຍຊະຊາຍ, ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດການສະດຸດ, ການມື່ນ ແລະ ການລົ້ມ.

ເພີດເພີນກັບອາກາດສົດນອກເຮືອນ. ຢູ່ນອກເຮືອນຮັບອາກາດສົດຊື່ນ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີໄດ້. ເມື່ອທ່ານກ້າວຂາອອກຂ້າງນອກ, ໃຫ້ເວລາແກ່ຕາຂອງທ່ານ ເພື່ອປັບເຂົ້າກັບແສງສະຫວ່າງພາຍນອກ. ໃສ່ແວ່ນຕາກັນແດດ ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນແສງເຈັດຈ້າເຂົ້າຕາ ແລະ ເບິ່ງເຫັນໄດ້ດີ. ຮັກສາຕົວເອງໃຫ້ປອດໄພ ໂດຍການໃຊ້ໄມ້ເທົ່າ ຫຼື ອຸປະກອນຊ່ວຍຢ່າງ.

ບໍ່ໃຫ້ລະເລີຍຕີນຂອງທ່ານ. ຕີນຂອງທ່ານ ພາທ່ານໄປບ່ອນທີ່ທ່ານຕ້ອງການໄປ. ຖ້າຕີນຂອງທ່ານໄດ້ຮັບບາດເຈັບ, ທ່ານຈະເຄື່ອນທີ່ຄ່ອງແຄ້ວນ້ອຍລົງ, ເຊິ່ງສາມາດເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການລົ້ມ. ຮັກສາຕີນຂອງທ່ານໃຫ້ແຂງແຮງດີ ແລະ ຮັກສາຕົວທ່ານໃຫ້ຢູ່ສະພາບປົກກະຕິ.

ເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ. ການເຄື່ອນໄຫວຮ່າງກາຍໃນແຕ່ລະວັນ ສາມາດຊ່ວຍທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ມີຄວາມສຸກກັບຊີວິດຫຼາຍຂຶ້ນ. ຂໍ້ແນະນຳໃຫ້ອອກກຳລັງແຮງ 30 ນາທີຕໍ່ມື້ ແຕ່ອາດຈະແບ່ງອອກເປັນຫຼາຍຄັ້ງ 10-15 ນາທີຕໍ່ຄັ້ງ ຖ້າເຫັນວ່າງ່າຍກວ່າ - ລວມກັນທັງໝົດໃຫ້ໄດ້ 30 ນາທີໃນແຕ່ລະມື້.

ຮູ້ຈັກຢ່າປິ່ນປົວຂອງທ່ານ. ຢ່າປິ່ນປົວຕ່າງໆ ນຳໃຊ້ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດເປັນຢາຕາມໃບສັ່ງ, ຢາວິຕາມິນ, ຢາບຳລຸງສະໝຸນໄພ, ຫຼື ຢາທີ່ໄປ ທີ່ທ່ານຊື້ໄດ້ທີ່ຮ້ານຂາຍຢາ. ຢາບາງຊະນິດ ຫຼື ຊຸມຢາປະສົມຈຳນວນໜຶ່ງ ມີຜົນຂ້າງຄຽງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກງ້ວງນອນ, ວິນຫົວ, ຫຼື ເຈັບຫົວເບົາໆ. ຜົນຂ້າງຄຽງເຫຼົ່ານີ້ ເຮັດໃຫ້ທ່ານສູນເສຍຄວາມດຸນດ່ຽງຂອງຮ່າງກາຍ ຫຼື ຮູ້ສຶກບໍ່ໝັ້ນຄົງຕາມແຂ່ງຂາ. ປົກກະຕິກັບແພດການຢາ ຫຼື ທ່ານໝໍຂອງທ່ານ ກ່ຽວກັບຢາທຸກຊະນິດທີ່ທ່ານມີ ແລະ ຜົນຂ້າງຄຽງຂອງມັນ.

ດຽວນີ້ ຕາສາມາດເບິ່ງເຫັນໄດ້ຈະແຈ້ງ. ສາຍຕາຂອງແຕ່ລະຄົນ ປ່ຽນແປງໄປຕາມອາຍຸ. ເມື່ອທ່ານອາຍຸຫຼາຍຂຶ້ນ ການແນມເຫັນຂອງທ່ານອາດຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ໄປກວດຕາຢ່າງນ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງຕໍ່ປີ ນຳທ່ານໝໍຕາ. ກຳນົດເວລາໄປກວດຕາໃນລະຫວ່າງວັນເກີດຂອງທ່ານ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຈື່ຈຳວັນໄປກວດຕາ.

ຊອກຮູ້ເພີ່ມເຕີມ ໄດ້ທີ່ເວັບໄຊຂອງພວກເຮົາ: www.mnfallsprevention.org
ຫຼື ໂທຫາສູນບໍລິການຂໍ້ມູນ the Senior LinkAge Line® ທີ່ໝາຍເລກ 1-800-333-2433.