Si usted contesto <u>SI</u> a alguna preguntas anteriores, cual es su Plan Personal?

Para mas información contacte:

Condado de Orange Office on Aging
Línea de Información y Asistencia
1-800-510-2020
www.downwithfalls.org

Determine su riesgo de caídas

www.downwithfalls.org

Pregúntese lo siguiente:	Posibles Acciones:
¿Se a caído en el ultimo año? ¿Tiene dificultad para levantarse de la silla? ¿Se siente inestable cuando camina?	Pregúntele a su proveedor que revise sus: • Medicamentos • Presión Arterial acostado y parado • Balance y su caminar • Refiera a terapia física. • Asista clases de ejercicio.
Toma usted cuatro o mas medicamentos, incluyendo: • Prescripciones • Sin Prescripción (para ayudar a dormir, alergias, etc.) • Naturales?	Revise todos los medicamento con y sin prescripción y suplementos con su proveedor y con su farmacéutico o farmacia. Pregunte si puede dejar o reducir dosis de su medicamento .
Se siente mareado cuando se levanta de la cama o de la silla?	Pregúntele a su proveedor que revise sus: • Medicamentos • Presión Arterial acostado y parado • Balance y Caminar
Tiene dolor, cosquilleo o entumecimiento en sus pies, rodillas, caderas o espalda?	Consulte a su doctor y pregunte sobre varios opciones de terapia y tratamientos. Un ortopédico puede recomendarle zapatos adecuados para usted.
Tiene problemas con la visión (para leer, manejar, calcular alturas o distancia de sus paso)?	Consulte a un oculista si no lo a echo.
En cualquier momento tiene usted dificultad para levantarse del piso sin ayuda?	• Repase las técnicas para levantarse (incluidas en este paquete) • Pregúntele a la oficina Para Personas de Edad Avanzada como puede obtener un sistema de emergencia. • Sugiérele a su proveedor que lo refiera a una
Tiene debilidad de músculos, especialmente en las piernas?	Llame a oficina para Personas de Edad Avanzad para obtener clases locales de ejercicio, balance y de movilidad.