

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 it's secured. Don't be afraid to ask for help!
- Arrange furniture to minimize obstructions and allow for 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 ALARMANTES...

- Uno de cada tres americanos de 65 años de edad o mayor sufre una caída cada año.
- Las caídas son la causa más común de lesiones fatales que sufren las personas de 65 años de edad o mayor.
- Las fracturas causadas por las caídas son la causa principal de incapacidad y pérdida de independencia.
- ¡La mayoría de las caídas ocurren en el hogar y podrían ser evitadas por los consejos Step-Smart!

“Step-Smart” Consejo #1 – Cuídese

- Hágase chequeos médicos frecuentemente.
- Háblele a su médico para estar seguro de que está tomando la cantidad y tipo de medicamentos apropiados.
- Hágase exámenes del oído y de la vista frecuentemente.
- Haga ejercicios frecuentemente y coma alimentos nutritivos.

“Step-Smart” Consejo #2 – Elimine peligros existentes

- Quite las alfombras pequeñas o sujételas al piso con cinta especial para alfombras con pegamento en ambos lados.
- Mantenga los cables fuera del camino. Limpie los derrames en cuanto sucedan.
- Use taburetes firmes con barandillas. Si usa una escalera, asegúrese que sea del tamaño apropiado y que esté bien asegurada. ¡No tenga pena de pedir ayuda!
- Coloque los muebles para reducir obstrucciones al mínimo y poder moverse fácilmente.
- Asegúrese que las aceras y calzadas sean reparadas para que las superficies estén a nivel.

“Step-Smart” Consejo #3 – Agregue protección

- Use zapatos con suelas antideslizantes.
- Encienda las luces cuando vaya a caminar en un cuarto o corredor oscuro.
- Use las lamparillas de noche en los baños, dormitorios y corredores.
- Instale manijas de seguridad en las tinas, duchas y en otras áreas del baño.
- Instale barandillas en ambos lados de las escaleras interiores y exteriores.
- Coloque teléfonos en varios cuartos en caso de que necesite llamar por una emergencia.