

घरात पडण्यापासून बचाव

खुब्याची बहुतेक फ्रॅक्चर टाळता येण्याजोग्या पडण्याने सुरु होतात



घरातील सर्वात धोकादायक जागा म्हणजे बाथरूम

शौचालयाशेजारी आणि आंधोळीच्या जागी **पकडण्याचा दांडा** बसवा – टॉवेल अडकवण्याची कांब हा दांडा नव्हे, ती भिंतीतून निघून येईल.

ओल्या फरशीवर **न घसरणारी चटई** किंवा अँटी-स्किड स्टिकर लावा.

उभे राहून आंधोळ करण्याऐवजी **प्लास्टिकच्या स्टुलावर बसून** आंधोळ करा.

उंच कमोड सीट बसवण्याचा विचार करा. खालच्या भारतीय शौचालयातून उठताना पडणे सर्रास घडते.

फरशी कोरडी ठेवा – पाणी सांडताच पुसा, आणि जवळ वायपर ठेवा.

घराच्या इतर भागात

- **सैल सतरंज्या आणि गालिचे काढून टाका**, किंवा त्यांच्या सर्व कडा टेपने चिकटवा. पडण्याचे हेच सर्वात मोठे कारण आहे.
- चालण्याच्या वाटेवरून **तारा, केबल आणि पसारा** काढा.
- **रोजच्या वस्तू कमरेच्या उंचीवर** ठेवा म्हणजे चढावे किंवा वर हात करावा लागणार नाही. **स्टूल किंवा खुर्चीवर कधीही चढू नका.**
- बोळात आणि जिन्यात **चांगला उजेड** ठेवा, आणि पलंग ते शौचालय यामध्ये **रात्रीचा दिवा**. पलंगाजवळ बॅटरी ठेवा.
- जिन्याच्या **दोन्ही बाजूंना कठडे** बसवा, आणि प्रत्येक पायरीच्या कडेला वेगळ्या रंगाची टेप लावा.
- नुकत्याच पुसलेल्या फरशीवर चालू नका. पायांत येणाऱ्या पाळीव प्राण्यांपासून सावध राहा.

स्वतःबद्दल

घरात आणि बाहेर **बंद, नीट बसणारे आणि भक्कम तळाचे बूट** घाला. सैल चपला, मागे पट्टी नसलेल्या स्लीपर आणि टाइलवर फक्त मोजे घालून चालणे टाळा.

दरवर्षी डोळे तपासा आणि चष्मा स्वच्छ ठेवा. जिन्यावर बायफोकल चष्म्याने विशेष काळजी घ्या.

हळू उठा – पलंगाच्या कडेला काही क्षण बसून मग उभे राहा, विशेषतः रात्री. रक्तदाबाची, झोपेची आणि नसेच्या दुखण्याची औषधे चक्कर वाढवतात.

तोल जात असल्यासारखे वाटल्यास आमच्याकडून तुमच्या औषधांचा आढावा घ्या.

मजबूत पाय पडण्यापासून वाचवतात

दिवसातून दहा वेळा हाताचा आधार न घेता खुर्चीवरून उठण्याचा सराव करा. स्वयंपाकघराचा ओटा धरून एका पायावर 30 सेकंद उभे राहा, दोन्ही बाजूंनी. रोज चाला. **तोल आणि पायांची ताकद कोणत्याही वयात वाढवता येते.**

