

Fall Prevention

Certain physical changes and health conditions can increase your likelihood of falling. We know how devastating a fall can be. The Senior Adult Services specialists at Independence Care System help you to assess—and to reduce—your risk of a fall. That way, you can stay as safe and independent as possible—at home and in the community.



Important Tips

Your home environment

As your health changes, your home can present hazards. Common areas that may pose risks include:

- the bathtub
- steps
- slippery surfaces

You will be safer and less likely to fall if you take such actions as:

- installing handrails
- improving lighting
- using non-slip surfaces

Your balance and mobility

Healthcare professionals recommend that you stay active to maintain your strength and balance. ICS takes this advice to heart, paying for our members to join selected fitness programs and offering some classes, like “sit and fit,” on-site.

Your medical management

Certain medications may cause dizziness or other health changes that increase the likelihood of falling. Remember to take care by holding onto handrails, checking for obstacles, and moving at your own pace. Speak to your nurse or doctor if you have concerns about side effects from your medication.

To find out more about joining Independence Care System, just call us at **1.877.ICS.2525** or visit us at www.icsny.org.

A New York City nonprofit, Independence Care System supports adults with physical disabilities and chronic conditions to live at home and participate fully in community life.

Copyright © 2019 by Independence Care System (ICS)

Independence
care system

Prevención de caídas

Algunos cambios físicos y afecciones médicas pueden aumentar la probabilidad de que se caiga. Sabemos lo devastante que puede ser una caída. Los especialistas en servicios para adultos mayores de *Independence Care System* lo ayudarán a controlar y reducir el riesgo de caídas. De esa manera, podrá permanecer lo más seguro e independiente posible, tanto en su hogar como en la comunidad.



Consejos Importantes:

El entorno de su hogar

A medida que cambia su salud, su hogar puede presentar riesgos. Estas son algunas de las zonas comunes que pueden presentar riesgos:

- la bañera,
- las escaleras,
- las superficies resbalosas.

Estará más seguro y tendrá menos probabilidades de caerse si toma precauciones como las siguientes:

- instalar pasamanos,
- mejorar la iluminación,
- usar superficies antideslizantes.

Su equilibrio y movilidad

Los profesionales de atención médica recomiendan que esté activo para mantener su fuerza y su equilibrio. *ICS* se toma este consejo en serio; por eso, invierte para que sus miembros se unan a programas exclusivos de entrenamiento físico y ofrece algunas clases en línea, como “sit and fit” (siéntese y entréñese).

Su tratamiento médico

Algunos medicamentos pueden causar mareos u otros cambios en su salud que aumentan sus probabilidades de caerse. Recuerde tener cuidado: tómese de los pasamanos, esté atento a los obstáculos y camine a su propio ritmo. Hable con su enfermera o su médico si tiene alguna preocupación sobre los efectos secundarios de su medicamento.

Para obtener más información sobre cómo unirse a *Independence Care System*, llámenos al 1.877.ICS.2525 o visite nuestro sitio web, www.icsny.org.

Una organización sin fines de lucro. Independence Care System apoya a adultos con discapacidades físicas y enfermedades crónicas para que puedan vivir en sus hogares y participar activamente en la vida comunitaria.

Copyright © 2019 by Independence Care System (ICS)

Independence
care system