Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung

Të sigurt në këmbë

Të pengohen rrëzimet – të qëndroni të pavarur

Albanisch

Lëvizni çdo ditë.

→ Bëni çdo ditë 30 minuta ushtrime duke ecur, duke ngjitur shkallët, duke ngarë biçikletën ose duke punuar në kopsht etj. Kjo ju ndihmon të qëndroni në formë dhe të pavarur.

→ Stërvitni tre herë në javë 30 minuta forcë dhe baraspeshë për shembull me **www.myhomex.ch** ose **www.sichergehen.ch**.

Kushtojini vëmendje sigurisë në jetën e përditshme.

→ Vishni si brenda ashtu edhe jashtë këpucë të rehatshme dhe jo të rrëshqitshme që rrinë mirë në këmbë.

→ Largoni nga rruga pengesat në dysheme (kabllo, objekte të shtrira përreth, pragje, qilima, etj.). Kujdesuni për ndriçim të mirë.

→ Mjetet ndihmëse për ecje si bastun ose rolator mund të rrisin sigurinë në jetën e përditshme.

Mos u nxitoni.

→ Shmangni lëvizjet e shpejta ose ndryshimin e drejtimit – kur ngriheni në këmbë dhe uleni. Kështu ju e mbroni qarkullimin e gjakut dhe parandaloni ndjenja marra-mendjeje.

Ushqehuni shëndetshëm.

- Proteinat sigurojnë muskuj të fortë dhe kocka të forta. Hani në çdo vakt ushqime të pasura me proteina si kos, djathë, gjizë, mish, peshk, tofu, thjerrëza, fasule dhe bizele.
- Vitamina D dhe kalciumi janë të mira për kockat. Sqaroheni me klinikën e mjekut nëse ju duhet të merrni vitaminë D si shtesë ushqimore. Kalciumi gjendet ndër të tjera në produktet e qumështit, brokoli, spinaq, produktet me drithëra të plota si dhe në ujin mineral.
- Pini 1 deri 2 litra në ditë – më së mirë ujë ose çaj pa sheqer.
- Konsumoni vetëm pak ushqime të ëmbla, pije të ëmbla dhe alkool.

Më tepër informacion mbi të ushqyerit e shëndetshëm:
www.gesund-zh.ch

Kontrolloni shëndetin tuaj.

- Testoni rregullisht sytë dhe mbani syze të përshtatshme. Shikimi i mirë jep siguri.
- Kontrolloni aftësinë tuaj të dëgjimit. Edhe një humbje e lehtë e dëgjimit rrit rrezikun e të rrëzuarit. Të dëgjuarit mirë ndihmon për t'u orientuar në hapësirë.
- Kontrolloni medikamentet tuaja. Disa medikamente të dhëna me recetë zakonisht në pleqëri mund të rrisin rrezikun e rrëzimit.

Oferta në kantonin e Cyrihut

Beratungsstelle für Unfallverhütung (Qendra e këshillimit për parandalimin e aksidenteve)
- Ushtrime për në shtëpi
- Kurse në rajone të ndryshme

www.sichergehen.ch

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (Parandalim dhe mbështetje e shëndetit në kantonin e Cyrihut)
- Informacion për parandalimin e të rrëzuarit dhe të ushqyerit e shëndetshëm
- Oferta për lëvizje

www.gesund-zh.ch

Pro Senectute Kanton Zürich (Pro Senectute kantoni i Cyrihut)
- Kurs i parandalimit të të rrëzuarit: Të sigurt në jetën e përditshme
- Oferta sporti dhe lëvizjeje për brenda dhe jashtë

www.pszh.ch
Telefoni: 058 451 51 85

Rheumaliga (Liga e reumatizmës)
- Kurse dhe aktivitete
- Vizita në shtëpi për parandalimin e të rrëzuarit dhe këshilla për mjetet ndihmëse

www.rheumaliga.ch/zh
Telefoni: 044 405 45 50

Schweizerisches Rotes Kreuz (Kryqi i Kuq Zviceran)
- Rotkreuz-thirrje emergjente, Rotkreuz shërbim transporti dhe shërbimi i shoqërimit të transportit publik

www.srk-zuerich.ch
Telefoni: 044 388 25 25

Porositni broshura: www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Me ndihmën e:

Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und Gesundheitsförderung

Në bashkëpunim me:

AVKZ
APOTHEKERVERBAND DES KANTONS ZÜRICH

Tetor 2022, fotoja e kopertinës: © Adobe Stock