

RZECZY DO ZROBIENIA

- ✓ Sprawdź swój dom pod kątem możliwości wystąpienia potknięć/poślizgnięć: większość upadków zdarza się w domu.
- ✓ Wspomagaj kości dostarczając im wapń i witaminę D: większość z nas nie przyswaja odpowiedniej ilości tych składników w codziennej diecie.
- ✓ Dokładnie sprawdzaj przyjmowane leki, konsultuj się z lekarzem, zwłaszcza gdy przyjmujesz więcej niż trzy medykamenty dziennie.
- ✓ Po ukończeniu 65 roku życia sprawdzaj swój wzrok u okulisty przynajmniej raz w roku.
- ✓ Spróbuj Tai Chi - ćwiczeń, które wzmacniają siłę mięśni oraz równowagę organizmu, przyczyniając się do zmniejszenia ryzyka upadku.

ZAPOBIEGANIE UPADKOM

Unikaj
POŚPIECHU

DRABIN należy używać tylko na suchych płaskich powierzchniach. Uważaj, aby nie stracić równowagi ciała. Stąpaj na środkową część stopnia

Umieść **NUMERY ALARMOWE** przy łóżku oraz przy wszystkich telefonach

Upewnij się, że pokoje, korytarze i drzwi są **OŚWIETLONE**

Pozbądź się **DYWANÓW** lub zabezpiecz je przed przesuwaniem

Nie pozostawiaj nic na drodze pomiędzy **SYPIALNIĄ** a **ŁAZIENKĄ**

Nie przechowuj rzeczy na **SCHODACH**, nawet tymczasowo

Rozważ zamontowanie uchwytów do podtrzymywania się pod **PRYSZNICEM** lub **W WANNIE**

Nie stawiaj **PRZESZKÓD** na najczęściej użytkowanych przejściach

CIĘŻKIE przedmioty przechowuj w **DOLNYCH SZAFKACH**, a w górnych te lżejsze

Upewnij się, że **ŚCIEŻKI**, którymi się przemieszczasz, **PODŁOGA**, a także **SCHODY WRAZ Z PORĘCZAMI** są drożne i w dobrym stanie

Noś **BUTY** z nieślizgającymi się gumowymi podeszwami. Unikaj luźnych **KAPCI**.