

Każdego roku 1 NA 3 OSOBY STARSZE doświadcza UPADKU

1

Regularnie uprawiaj aktywność fizyczną, aby poprawić swoją równowagę i koordynację

2

Spraw, aby Twój dom był bezpieczniejszy, usuwając rzeczy, o które możesz się potknąć (książki, kable, buty)

3

Sprawdź swoje leki wraz ze swoim lekarzem
- niektóre mogą powodować zawroty głowy lub senność

4

Sprawdzaj wzrok przynajmniej raz w roku - słabe widzenie może zwiększyć ryzyko upadku

PODEJMIJ KROKI, BY ZAPOBIEC
UPADKOM

