

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

