

UPADKI OSÓB STARSZYCH W DOMU, JAK ZAPOBIEGAĆ?

Co 5 osoba w wieku 65+ lub starsza doznaje upadku każdego roku, jednak wielu upadkom można zapobiec.

WSKAZÓWKI



zainstaluj uchwyty w WC i łazience

Dbaj o wzrok i słuch,
regularnie badaj

Jeśli obawiasz się poruszać,
używaj laski lub chodzika



przymocowanie dywanu do podłogi

zadbaj o lampki nocne



Wstawaj powoli, aby
uniknąć zawrotów głowy

Ćwicz siłę
i równowagę



Porozmawiaj z Opiekunem o swoim
zdrowiu i skutkach ubocznych leków

Dowiedz się więcej jak ograniczyć ryzyko upadku na [OPIEKASERWIS24.PL](https://opiekaservis24.pl)