



UPADKI MOŻESZ ICH UNIKNAĆ

UPADKI SĄ BEZPOŚREDNIĄ PRZYCZYNA ZŁAMANIA

- ➔ 100% przedramienia
- ➔ 90% biodra (szyjki kości udowej)
- ➔ 25% złamań kręgosłupa
- ➔ Jedną z głównych przyczyn inwalidztwa
- ➔ Piątą co do częstości przyczyną ZGONÓW u osób powyżej 75 r. ż.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UPADKÓW:

W domu

- ✓ słabe oświetlenie,
- ✓ przeszkody na podłodze (np. kable),
- ✓ śliskie dywaniki,
- ✓ brak uchwytu w łazience.

Poza domem:

- ✓ śliskie powierzchnie,
- ✓ nierówne chodniki,
- ✓ śnieg, lód.

Zdrowotne:

- ✓ wady wzroku,
- ✓ zawroty głowy,
- ✓ osłabienie mięśni, zaburzenia chodu,
- ✓ zmiany zwyrodnieniowe stawów,
- ✓ zażywanie wielu leków: uspokajających, nasennych, przeciwbólowych itp.

JAK UNIKAĆ UPADKÓW:

- Usuń „domowe” przyczyny upadków.
- Uważaj poza domem – noś odpowiednie obuwie, jeżeli czujesz się niepewnie weź laskę.
- Pamiętaj, należy mieć wolne ręce, by w razie upadku „miętko” wylądować.
- Zakup noś w torbie na ramię, plecaku lub w wózku na zakupy.



INFORMACJE
Polski Portal Osteoporozy
www.osteoporoza.pl

Facebook: Osteoporoza.pl