

UPADKI

MOŻESZ ICH UNIKNAĆ!

UPADKI SĄ:

- ➔ **Bezpośrednią przyczyną ZŁAMANIA:**
 - 100% przedramienia
 - 90% bliższego końca kości udowej (szyjki kości udowej)
 - 25% złamań kręgosłupa
- ➔ **Jedną z głównych przyczyn INWALIDZTWA**
- ➔ **Piątą co do częstości przyczyną ZGONÓW u osób powyżej 75 r. ż.**
 - 40%** zdrowych osób po 60 roku życia upada raz w roku!
 - 50%** zdrowych osób po 80 roku życia upada raz w roku!

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UPADKÓW:

W domu

- ✓ słabe oświetlenie,
- ✓ przeszkody na podłodze (np. kabel od telefonu),
- ✓ 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.
- Zakupy noś w torbie na ramię, plecaku lub w wózku na zakupy.



Więcej informacji: www.osteoporoza.pl

Europejska Fundacja
Osteoporozy i Chorób Mięśniowo-Szkieletowych
31-501 Kraków, Kopernika 32
e-mail: kontakt@osteoporoza.pl