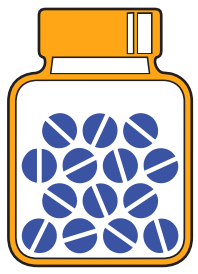
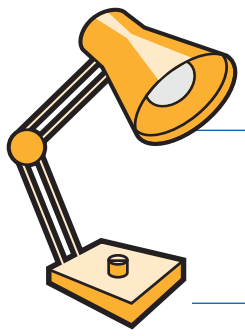
Należy być zapobiegliwym. Upadków można uniknąć!

Leki. Należy dowiedzieć się jak oddziaływają na państwa wasze leki. Proszę przedyskutować ich skutki uboczne z farmaceutą lub lekarzem.



Trzeba utrzymać kondycję. Proszę ćwiczyć regularnie dla zachowania równowagi oraz siły i elastyczności mięśni.

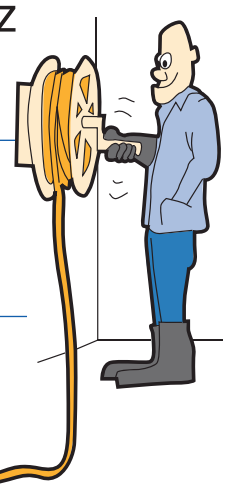
Wzrok. Proszę co roku chodzić na badanie oczu i często czyścić okulary. Należy mieć i zakładać jedne okulary do czytania, a drugie do chodzenia – w domu i na zewnątrz.



Oświetlenie. Proszę zadbać, aby w domu było jaśniej i wyeliminować odblask. Wstając w nocy należy zapalać światło.

Obuwie. Noście państwo dobrze dopasowane buty na płaskich obcasach i na nie śliskiej podeszwie.

Należy unikać poślizgnięć. Wykładziny podłogowe i chodniczki nie mogą byś śliskie. Poproście państwo o zainstalowanie uchwytów/poręcz przy drzwiach i w pomieszczeniach takich jak łazienka, czy toaleta.



Unikajcie państwo potknięć. Proszę usunąć z domu i z orgrodu wszystkie przedmioty, o które można się niechcąco potknąć.

Należy zachować ostrożność. Jeśli macie państwo z czymś trudności, proszę nie ryzykować, tylko poprosić o pomoc.

Zwracanie się o pomoc. Z osobą, która organizuje państwu pomoc w razie potrzeby, a szczególnie w nagłych przypadkach, należy utrzymywać codzienny kontakt.

Nie czekaj – działaj natychmiast.

This poster was developed by Stay On Your Feet – Adelaide West, a project funded by the Commonwealth Department of Health and Aged Care as part of the National Falls Prevention for Older People Initiative. The content is used with the kind permission of the Australian Department of Health.

sahealth.sa.gov.au/falls

Government of South Australia

SA Health

25031.6 (Polish) April 2025