



# PREVENIRE LE CADUTE IN OSPEDALE, RESIDENZE SANITARIE ASSISTENZIALI (RSA) E CASE DI RIPOSO

INFORMAZIONI PER LE PERSONE A RISCHIO DI CADUTA

## COME POSSO PREVENIRE LE CADUTE?

- usi scarpe o pantofole chiuse, della giusta misura senza lacci e con soles antiscivolo;
- indossi vestiti comodi che non le impediscono i movimenti;
- tenga le cose che le servono sul comodino, così non farà movimenti pericolosi per raggiungerli;
- tenga il letto nella posizione più bassa possibile, così è più facile salire o scendere;
- cammini quando il pavimento è asciutto: un cartello giallo con il segnale di pericolo indica dove il pavimento è bagnato;
- faccia attenzione quando il personale fa le pulizie;
- quando va in bagno utilizzi sempre i maniglioni, la aiuteranno ad alzarsi ed a sedersi più facilmente sul water;
- vada in bagno prima di dormire, così eviterà di alzarsi durante la notte;
- eviti di alzarsi da solo se:
  - è notte;
  - le gira la testa;
  - si sente male;
  - si sente debole.

In questi casi chiami il personale e attenda il loro arrivo.

## SE CADO COSA DEVO FARE?

- Chiami subito il personale, con il campanello di allarme.
- Chiami il personale anche se non si è fatto male.
- Se non riesce a raggiungere il campanello, chiedi alla persona più vicina di avvisare il personale.
- I campanelli di allarme sono disponibili anche nei bagni. Chiedi al personale di mostrarle quali sono.

## SONO UN PARENTE O ASSISTO UN PAZIENTE A RISCHIO, COSA POSSO FARE?

Si assicuri che il paziente segua le indicazioni di questo foglio.

Può segnalare al personale eventuali pericoli, come ad esempio buche, ostacoli o pavimento bagnato.

In caso di dubbi, si rivolga al personale.

Ottobre 2015

A cura del gruppo referenti aziendali "La prevenzione delle cadute accidentali".

Gli autori dichiarano che le informazioni contenute in questa informativa non hanno sponsorizzazioni o conflitti di interesse. Le informazioni contenute non sostituiscono il rapporto medico/infermiere e paziente.