



# PREVENIRE LE CADUTE ACCIDENTALI A DOMICILIO

INFORMAZIONI PER LE PERSONE A RISCHIO DI CADUTA.

## COME POSSO PREVENIRE LE CADUTE A CASA?

È molto importante vivere in un ambiente sicuro ed evitare comportamenti pericolosi.

### Illuminazione:

- illumini bene le stanze di casa.

### Pavimenti:

- eviti di usare i tappeti;
- eviti di usare la cera;
- non cammini quando il pavimento è bagnato;
- stia attento ai gradini ed ai pavimenti rotti o irregolari.

### Bagni:

- usi appoggi fissi o maniglioni per non scivolare nella doccia o nella vasca;
- metta un maniglione a muro vicino al water. Lo usi per alzarsi o sedersi;
- metta un rialzo sulla tavoletta del water. Potrà sedersi ed alzarsi più facilmente.

### Scale:

- tenga le scale libere da tappeti od altri ostacoli;
- utilizzi il corrimano.

### Arredamento:

- mantenga le zone di passaggio libere da ostacoli;
- stia attento ai giocattoli lasciati in giro dai bambini;
- non usi prolunghe e fili elettrici volanti;
- utilizzi poltrone o sedie con braccioli per i momenti di riposo.

### Abbigliamento:

- usi scarpe o pantofole chiuse, della giusta misura, senza lacci e con soles antiscivolo;
- indossi vestiti comodi che non impediscano i movimenti;
- stia seduto quando si veste e quando si toglie vestiti e calzature.

### Vita quotidiana:

- non salga su scalette o sedie ma si faccia aiutare;
- stia attento a cani e gatti: possono farla inciampare;
- usi gli strumenti che l'aiutano a muoversi in modo corretto e sicuro. Per esempio il bastone, le stampelle, il girello o la carrozzina. Il personale del distretto sanitario, le darà tutte le informazioni per usare gli strumenti in modo corretto.



### COME EVITO DI CADERE FUORI CASA?

- Non esca se c'è vento forte.
- Non esca se c'è neve o ghiaccio.
- Non esca quando piove.
- Faccia attenzione alle foglie sparse per terra.
- Se è stanco o si sente poco bene si sieda su una panchina.
- Aspetti che l'autobus sia fermo prima di salire e di scendere.
- Stia attento ai gradini quando entra ed esce dai negozi o dai locali.
- Stia attento a non inciampare nei marciapiedi.
- Stia attento alle buche sulla strada.

### TRE SEMPLICI REGOLE PER PREVENIRE TUTTE LE CADUTE

Per diminuire il rischio di cadere, segua queste semplici regole:

- faccia esercizio fisico seguendo le indicazioni del personale sanitario: migliora l'equilibrio, la coordinazione, la forza e l'agilità;
- controlli le medicine: chieda al suo medico di controllare le medicine che lei prende, alcune medicine aumentano il rischio di cadere;
- controlli la vista: se lei usa gli occhiali o ha problemi agli occhi, faccia i regolari controlli della vista.

Per qualsiasi dubbio contatti il suo medico.

Annoti di seguito, le domande che ritiene importante fare:

---

---

---

---

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.

Si ringrazia la Biblioteca Scientifica e per i pazienti del CRO di Aviano per la collaborazione nel controllo della qualità linguistica e formale dell'informativa. La presente informativa è stata sottoposta alla valutazione di associazioni di volontariato.