



# PREVENIRE LE CADUTE NELLA VITA QUOTIDIANA

INFORMAZIONI PER LE PERSONE A RISCHIO DI CADUTA

Le cadute accidentali possono essere evitate con opportuni accorgimenti

## COME POSSO PREVENIRE LE CADUTE NELLA VITA QUOTIDIANA?

- Utilizza scarpe o pantofole chiuse, della giusta misura, senza lacci e con soles antiscivolo sia dentro che fuori casa
- Utilizza il bastone o gli altri ausili che ti sono stati prescritti
- Evita tappeti o accertati che abbiano la protezione antiscivolo
- Illumina bene le stanze
- Mantieni le zone di passaggio libere da ostacoli
- Considera l'utilizzo di tende alle finestre per evitare di essere abbagliato dalla luce diretta
- Utilizza poltrone e sedie con braccioli per i momenti di riposo
- Conserva gli oggetti di uso comune in posti facilmente raggiungibili
- Non salire su scalette o sedie
- Non utilizzare prolunghe e cavi elettrici volanti
- Considera l'installazione di corrimano sulle scale
- Utilizza dispositivi antiscivolo per la vasca da bagno e la doccia, considera l'installazione di maniglie di supporto anche per il water
- Non camminare sul pavimento bagnato
- Indossa vestiti comodi che non impediscano i movimenti
- Stai seduto quando ti vesti e quando ti togli i vestiti e le calzature
- Utilizza l'alzavater o un piccolo corrimano in bagno
- Sostituisci eventuale vasca da bagno con una doccia con sedia.

## CONFRONTATI CON IL TUO MEDICO PER:

- L'esercizio fisico/ginnastica dolce: migliora l'equilibrio, la coordinazione, la forza e l'agilità
- La terapia farmacologica: alcuni farmaci potrebbero aumentare il rischio di caduta
- La vista e l'udito: fai regolari controlli se hai problemi di vista o udito
- La valutazione dell'ambiente in cui vivi: è possibile attivare i fisioterapisti per l'adattamento dell'ambiente e per ottenere gli ausili necessari.