



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

INFORMAZIONI PER LE PERSONE A RISCHIO DI CADUTA

Le cadute accidentali in ospedale e nelle strutture residenziali sono frequenti soprattutto nelle persone anziane e possono determinare fratture e danni anche gravi. La maggior parte delle cadute accidentali possono essere evitate con opportuni accorgimenti.

COME POSSO PREVENIRE LE CADUTE?

- Utilizza scarpe o pantofole chiuse, della giusta misura, senza lacci e con soles antiscivolo
- Indossa vestiti comodi che non impediscano i movimenti
- Usa sempre i presidi prescritti, ad esempio il deambulatore
- Conserva gli oggetti di uso frequente sul comodino
- Mantieni il letto all'altezza più adatta alla tua statura per facilitare la salita e la discesa
- Cammina solo su pavimento asciutto: un cartello giallo con il segnale di pericolo indica se il pavimento è bagnato
- Utilizza gli appositi maniglioni se necessario
- Vai in bagno prima di dormire per non alzarti durante la notte
- Utilizza il bastone o gli altri ausili che ti sono stati prescritti
- Chiedi aiuto per alzarti se:
 - è notte
 - percepisci debolezza, dolore, capogiri

SE CADO COSA DEVO FARE?

Chiama sempre il personale anche se ritieni di non aver riportato danni.

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

- Assicurati che il paziente/ospite abbia compreso quanto indicato in questo opuscolo informativo
- Segnala al personale eventuali pericoli come pavimento bagnato o ostacoli

FAI PARTICOLARE ATTENZIONE SOPRATTUTTO SE:

- Sei caduto nell'ultimo anno
- Hai più di 65 anni
- Hai malattie del cuore o della circolazione
- Prendi tre o più farmaci
- Sei costretto a letto per molto tempo
- Hai subito recentemente un'anestesia o un intervento chirurgico.