

In caso di caduta
CHIAMATE O FATE CHIAMARE IL

118

Nell'attesa
**NON CERCATE DI SOLLEVARVI
O DI FARVI SOLLEVARE DA TERRA**

Il numero di fiducia che posso chiamare è



rielaborazione testi e grafica a cura del
Coordinamento
Promozione Educazione alla Salute ASL AL



*Questo foglio è un piccolo aiuto
per essere informati,
con facilità,
sugli accorgimenti
che ognuno di noi può adottare
quotidianamente
per mantenere la propria salute
e migliorare il proprio benessere*

Uno stile di vita che aiuta

L'esercizio fisico regolare vi rende più forti e migliora l'equilibrio e la coordinazione

Prendete parte alle attività sociali: incontrare altre persone migliora la qualità della vita e previene la solitudine

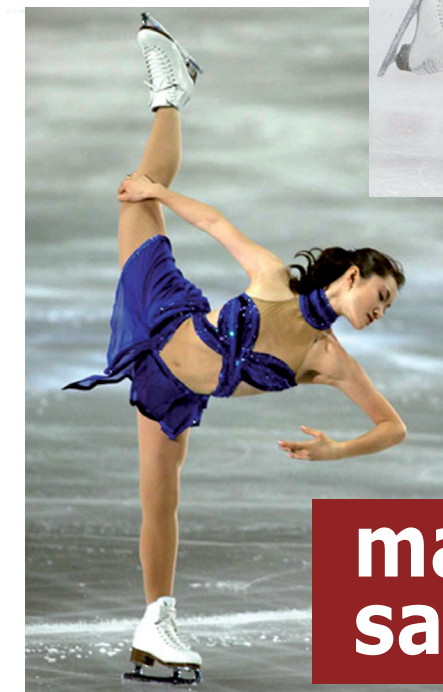
Pensate alla nutrizione e ai liquidi: la vostra dieta dovrebbe contenere calcio e vitamina D e prevedere dai 6 agli 8 bicchieri d'acqua al giorno

Domandate al medico curante quali possono essere gli effetti collaterali dei farmaci che assumete.

Per conservare meglio i medicinali teneteli in luoghi asciutti, non in bagno o in cucina



Anche gli angeli cadono...



**ma loro
sanno volare**

PREVENIRE LE CADUTE
Semplici suggerimenti per chi non sa volare

Iniziativa promossa da **SOC RISCHIO CLINICO**
con la collaborazione di
DIREZIONE DISTRETTI
EQUIPE MMG

La compagnia non mi manca: i nipotini, il gatto che è così affettuoso... e poi tante belle chiacchierate al telefono...

Fate attenzione ai giocattoli lasciati sul pavimento dai bambini e ai movimenti improvvisi degli animali domestici, soprattutto quando si avvicinano alle vostre gambe. Non correte al trillo del telefono, piuttosto, se possibile, tenetelo accanto a voi.

Sono ancora abbastanza autonomo ma non mi sento più di uscire da solo, non voglio mica cadere! In casa invece vado come un treno perché so di non correre pericoli

La casa è certamente uno spazio protetto ma per viverla in sicurezza è bene prendere alcune precauzioni: non camminate sul pavimento usando solo le calze ma indossando pantofole chiuse, della giusta misura e con soles antiscivolo. Non mettete tute o indumenti troppo larghi o lunghi, che possano farvi inciampare. E' utile anche controllare periodicamente la vista.

Mi gira spesso un po' la testa e a volte mi sento sbandare. Il dottore dice che non è niente di grave ma ho sempre paura di cadere e combinare un guaio....

E' importante evitare di girarsi bruscamente e di chinarsi senza tenersi ad un appoggio ben saldo. Quando si passa dalla posizione sdraiata a quella seduta bisogna star fermi qualche minuto per ritrovare l'equilibrio. Per vestirsi e svestirsi poi è meglio stare seduti o appoggiarsi al bordo del letto.

Sono sempre sola in casa ... e se cado? E se non riesco a telefonare? E' il mio pensiero fisso!

Il telesoccorso è un mezzo utile per l'emergenza, così pure l'aver sempre a portata di mano un foglio con scritti in grande i numeri di telefono da chiamare al bisogno. Una persona di fiducia dovrebbe sempre avere le vostre chiavi di casa.

Il mio vecchio bagno sarebbe da rifare ma ormai... Ci sarà pericolo?

Non sempre bisogna rifare tutto, spesso bastano pochi accorgimenti, neppure troppo costosi: leggili nella pagina seguente. Non è una barzelletta che la saponetta, se cade sul pavimento, può provocare scivoloni: sostituirla con il sapone liquido e ...non chiudete a chiave la porta del bagno: in caso di necessità sarà tutto più facile!

Spesso in casa ho una tale confusione... eppure.. non si riesce a far tutto!

Far tutto no, ma troppo disordine è un rischio: giornali e libri in terra o sulle scale, cassetti e armadi aperti, sono pericolosi. E' meglio riporre vestiti e oggetti utili in cassetti non più bassi delle vostre ginocchia e non più alti del petto: li raggiungerete facilmente e senza l'uso di scale e sgabelli.

Una caduta può alterare un equilibrio già precario e danneggiare l'autonomia personale
Pochi sanno volare, tutti possiamo prevenire il rischio di cadere



PRECAUZIONI AMBIENTALI

- se in casa avete delle scale, fate mettere, se possibile, strisce antiscivolo
- rimuovete i tappeti o fissateli al pavimento
- evitate di lucidare i pavimenti con cera
- create un'illuminazione uniforme nelle stanze e accendete sempre le luci prima di entrare in una stanza
- migliorate l'illuminazione della camera da letto, eventualmente installando una luce notturna
- fate installare il corrimano di sicurezza nella doccia, nella vasca, nelle vicinanze del water e su entrambi i lati delle scale
- usate i tappetini da bagno con ventose e un sedile da doccia regolabile
- fate installare un alza-water se necessario