# PROGRAMMA REGIONALE DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI IN SARDEGNA

## LA PREVENZIONE DELLE CADUTE DA INCIDENTE DOMESTICO NEGLI ANZIANI

Sono molti gli anziani che cadono ogni anno ed alcuni di quelli che cadono, riportano lesioni, talvolta gravi.

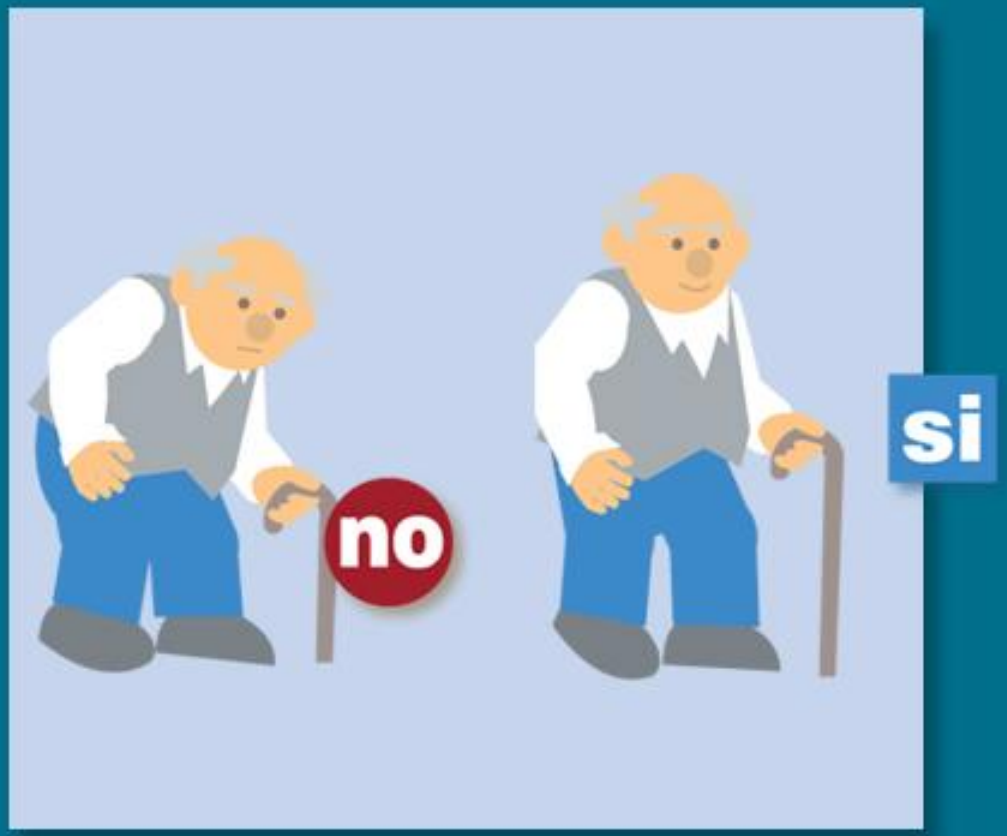
Si può cadere sia perché si inciampa oppure perché si hanno giramenti di testa o perché le gambe sono deboli.

In qualunque caso le cadute sono eventi evitabili.

Per la loro prevenzione bastano spesso semplici accorgimenti soprattutto rivolti alle piccole cose della vita quotidiana.

# Cosa posso fare per evitare di cadere?

# Segui queste semplici regole




1. Usa un bastone adatto alla tua altezza

# Segui queste semplici regole

2. Non ti alzare velocemente dal letto

# Segui queste semplici regole

2. Non ti alzare velocemente dal letto

# Segui queste semplici regole

2. Non ti alzare velocemente dal letto

# Segui queste semplici regole

3. Indossa scarpe adatte con suole non scivolose

# Segui queste semplici regole

4. Non salire su sgabelli o sedie o scale

# Segui queste semplici regole

5. Fai regolare esercizio fisico

# Segui queste semplici regole

6. Limita l'assunzione di alcool

# Rendi più sicura la tua casa

1. Non fare percorsi al buio, illumina tutte le zone della casa

# Rendi più sicura la tua casa

2. Usa luci notturne in bagno, in camera da letto, sulle scale, nei corridoi

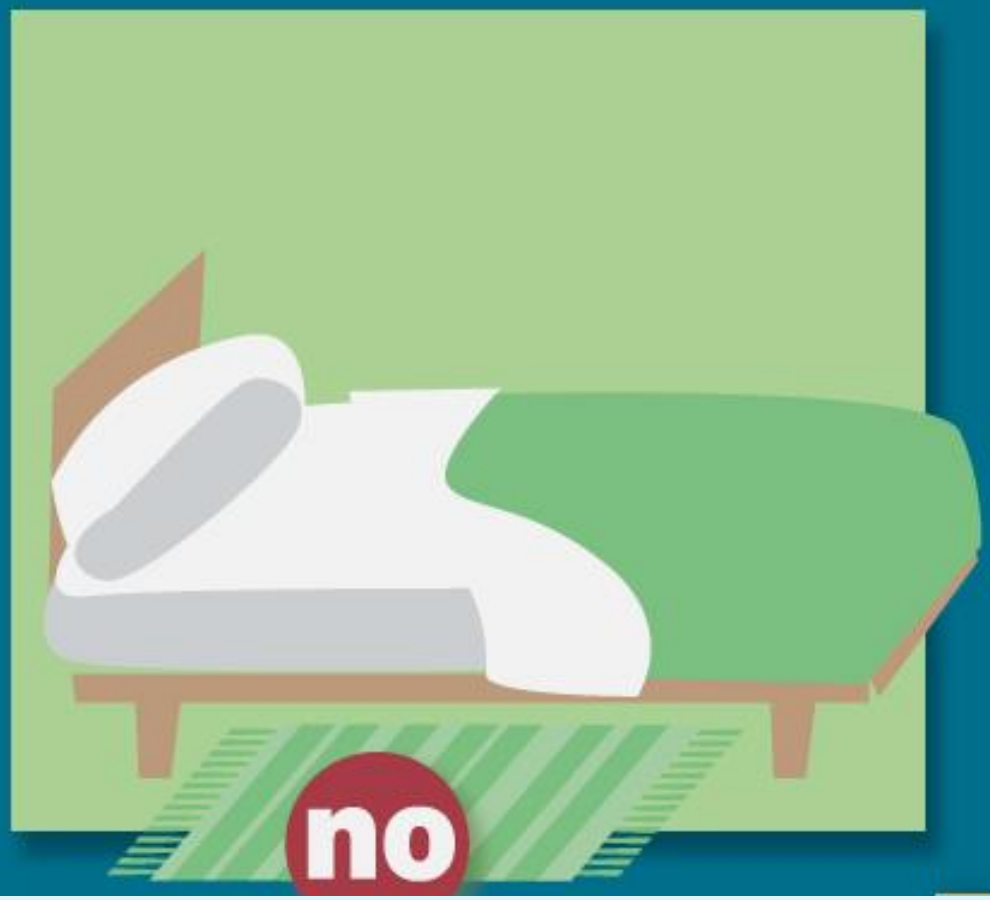
# Rendi più sicura la tua casa

3. Utilizza sedie o poltrone con braccioli e con schienali non troppo reclinati

# Rendi più sicura la tua casa

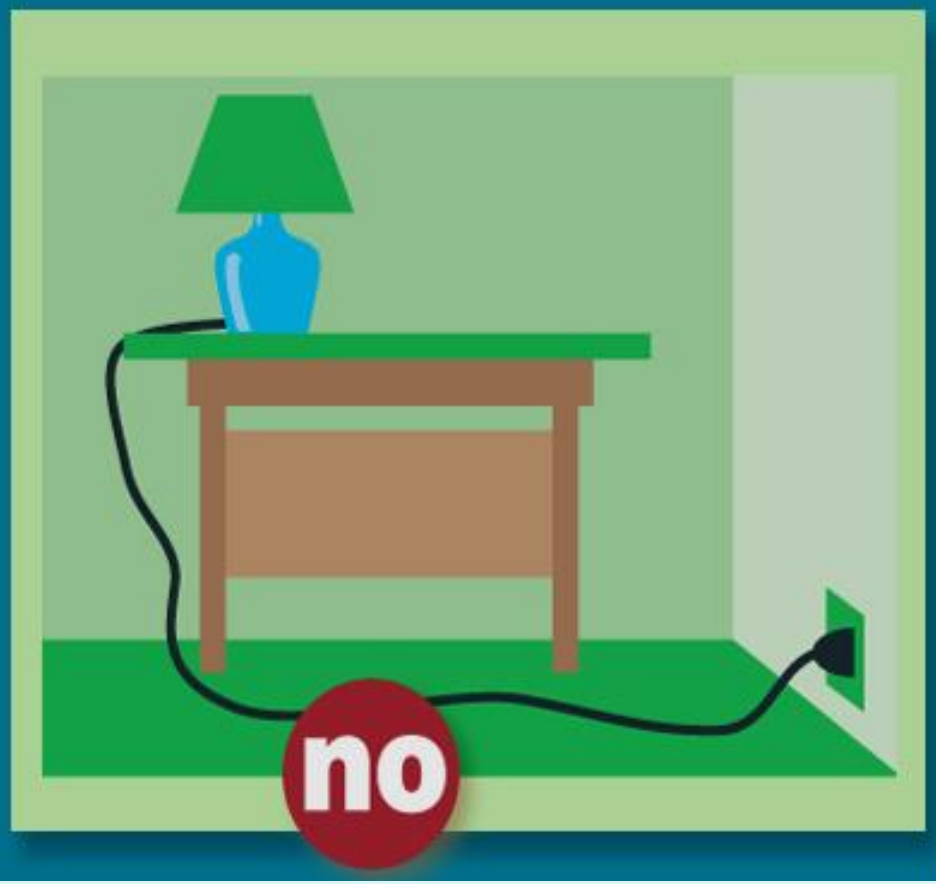
4. Non passare la cera sui pavimenti

# Rendi più sicura la tua casa




5. Rimuovi i tappeti o bloccali sul pavimento

# Rendi più sicura la tua casa

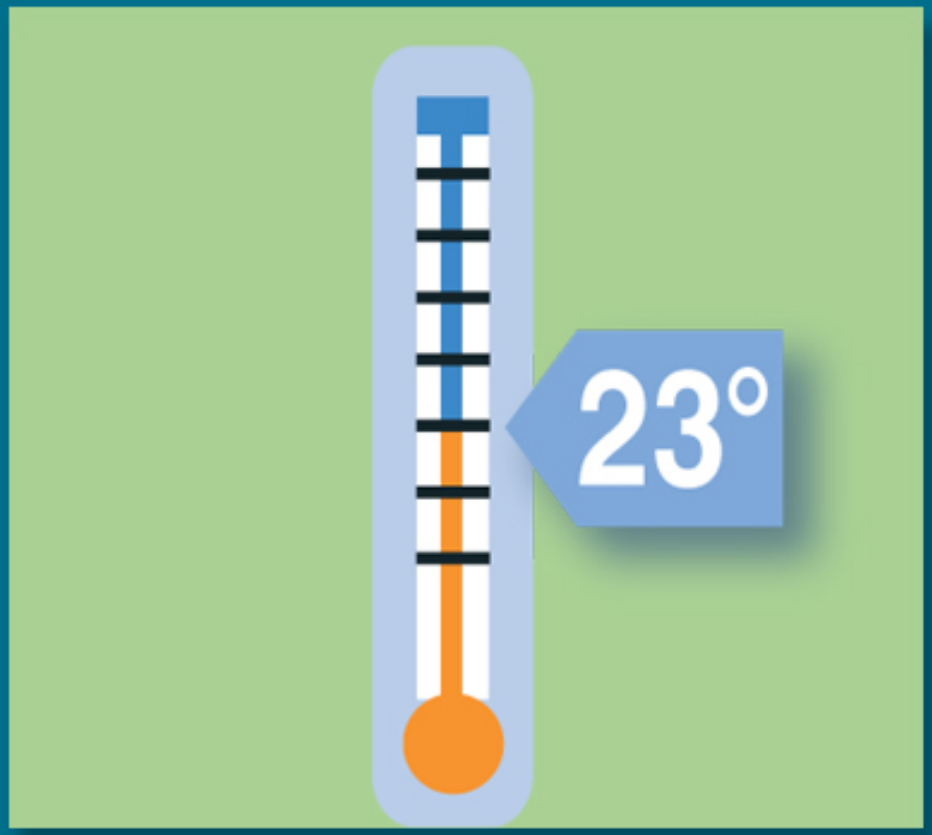



6. Non lasciare o non far passare cavi elettrici sui pavimenti

# Rendi più sicura la tua casa

7. Installa corrimani e punti di appoggio in bagno, nella doccia e ad entrambi i lati delle scale

# Rendi più sicura la tua casa




8. Mantieni calda e ben illuminata la tua casa

# Rendi più sicura la tua casa

9. Elimina i mobili instabili

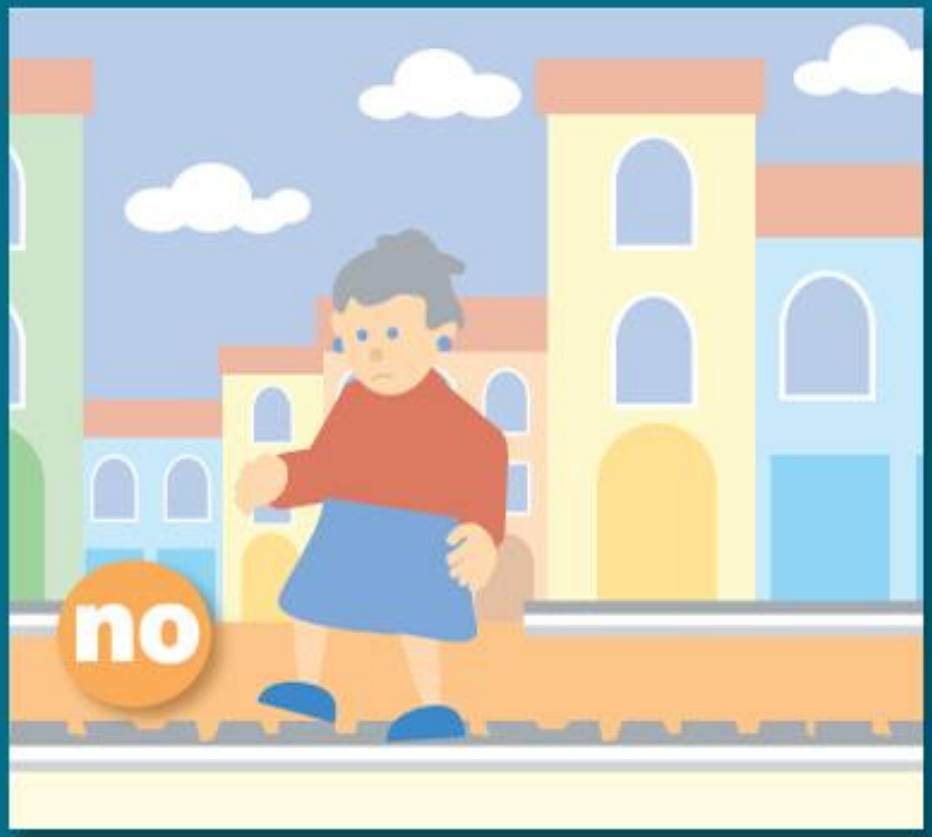
# E per strada …

1. Fai attenzione ai veicoli in movimento, per evitarli potresti perdere l'equilibrio

# E per strada …

2. Fai attenzione agli scalini, alle rampe ed alle scale mobili

# E per strada …




3. Cerca di evitare di camminare su superfici irregolari

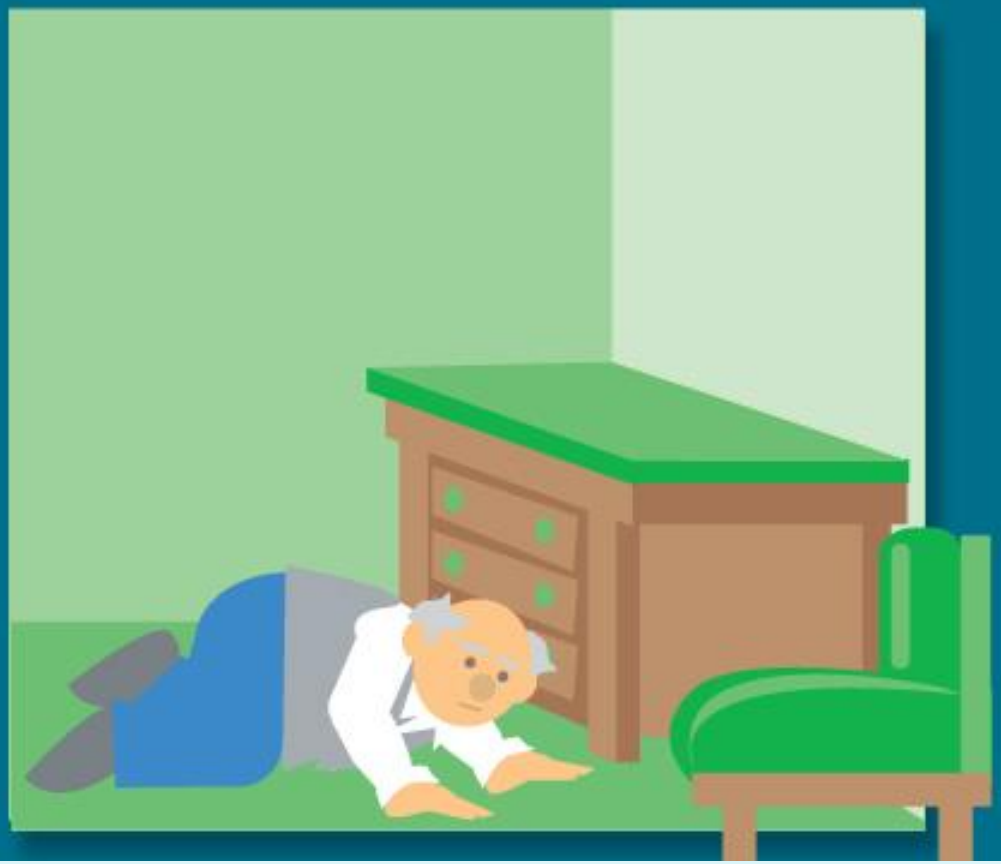
# E per strada …

4. Ricorda che le luci possono abbagliarti e non farti vedere gli ostacoli

# Impara a rialzarti

1. Girati sulla pancia

# Impara a rialzarti



2. Mettiti carponi ed avvicinati ad un mobile stabile

# Impara a rialzarti

3. Usalo come punto di appoggio per rialzarti

# Impara a rialzarti

4. Alzati e siediti su una sedia per recuperare le forze

# Impara a rialzarti

5. Se non riesci ad alzarti cerca di tenerti al caldo avvolgendoti in qualsiasi cosa sia accessibile, quali coperte, tovaglie, asciugamani

# Parla col tuo medico

Non sottovalutare i piccoli disturbi…

... riferisci al tuo medico se senti:

- la testa che ti gira, le gambe deboli,
- se hai le vertigini o la sensazione di sbandamento,
- se ti senti instabile o se hai disturbi della vista o dell'udito

# Parla col tuo medico

**Se sei già caduto…**

**...riferisci al medico ogni tua caduta e le sue circostanze**
**...ricordati di portare al medico tutti i farmaci che prendi**