ASLOgliastra
Azienda socio-sanitaria locale

ASL Ogliastra
SU SARDU IN CORSIA

REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTENTZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITÀ E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

SUÌA

Pianu Regionale de sa Preventzione 2020-2025
Programma Predefinidu PP5 "Seguresa in is ambientes de vida"
Atzione "Preventzione de is intzidentes domèsticos tra is betzos"

ESERTZÌTZIOS PRO PREVÈNNERE IS RUTÒRGIAS

vivifrail

Su prus de is ricòveros pro intzidentes domèsticos interessat betzos dae 64 annos in susu (su 75,7% de su totale, in su 2021). Is rutòrgias sunt sa càusa printzipale de tràumas dèpidos a intzidentes domèsticos tra is betzos, prus che totu tra is fèminas dae 64 annos in susu.

PRO SI NDE PESARE DE SA CADIRA

CHIRCA DE IMPREARE SU PRUS PAGU POSSÌBILE IS MANOS

SETZE·TI IN UNA CADIRA FORTE

PONE CUN DELICADESA IS MANOS IN SU SETZIDÒRGIU

TZUGRU E ISCHINA DERETOS

INCRUBA·TI PAGU PAGU A IN ANTIS

ÀRTZIA·TI A BELLU A BELLU

PASA·TI UNU PAGU E SETZE·TI SENA PRESSE

TORRA·DDU A FÀGHERE 10-15 **BORTAS**

PASA·TI UNU MINUTU E TORRA REPÌTERE UN'ÀTERA BIA

FAGHE UNA FOTO E PROVA IN DOMO



ISTANTÀRGIU IN UNA CAMBA

PESA·TI·NDE A CAMBA, A COSTADU DE UNU LOGU PRO TI PODERARE (ES. UNA MESA)

ISCHINA DERETA E PÒMPIA A IN ANTIS

ÀRTZIA SU CARCÀNGIU FINAS A SA NÀDIA

PODERA SU GENUGRU A S'ARTÀRIA DE S'ANCA

ABBARRA IN CUSTA POSITZIONE PRO 4-10 **SEGÙNDOS**

ABBÀSCIA SA CAMBA

TORRA·DDU A FÀGHERE 10 **BIAS CUN OGNA CAMBA**



TI PARET FÀTZILE?
FAE·DDU SENA IMPREARE IS MANOS!



CAMMINADA CUN IS PÈS ALLINEADOS

ABBARRA A CAMBA A COSTAU DE UNU LOGU PRO TI

PODERARE (ES. UNU MURU)

ISCHINA DERETA E CÀSTIA A IN ANTI

TOCA CUN SU CARCÀNGIU SA PUNTA DE S'ÀTERU PÈ

FAGHE 10 PASSOS IN CUSTU MODU, SIGHENDE SA LÌNEA

PASA·TI UNU MINUTU E TORRA·DDU A FÀGHERE 2 BORTAS



SEGURA·TI·NDE DE NO ÈSSERE SOLU IN DOMO CANDO FAGHES IS ESERTZÌTZIOS

IS ESERTZÌTZIOS DE FORTZA E DE ECHILÌBRIU AGIUDANT A PREVÈNNERE IS RUTÒRGIAS

www.aslogliastra.it igienepubblica@aslogliastra.it

Faina finantziada cun is fundos de sa L. 482/99 e de sa L.R. 22/2018 Attività finanziata con i fondi della L482/99 e LR 22/18