

## COSA POSSO FARE PER EVITARE DI CADERE?

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.



### Segui queste semplici regole

1. Usa un bastone adatto alla tua altezza
2. Non ti alzare velocemente dal letto
3. Indossa scarpe adatte con soles non scivolose
4. Non salire su sgabelli o sedie o scale
5. Fai regolare esercizio fisico
6. Limita l'assunzione di alcool



### Rendi più sicura la tua casa

1. Usa luci notturne in bagno, in camera da letto, sulle scale, nei corridoi
2. Utilizza sedie o poltrone con braccioli e con schienali non troppo reclinati
3. Non passare la cera sui pavimenti
4. Rimuovi i tappeti o bloccali sul pavimento
5. Non lasciare o non far passare cavi elettrici sui pavimenti
6. Installa corrimani e punti di appoggio in bagno, nella doccia e ad entrambi i lati delle scale
7. Mantieni calda e ben illuminata la tua casa
8. Elimina i mobili instabili



**E per strada ...**

1. Fai attenzione ai veicoli in movimento, per evitarli potresti perdere l'equilibrio
2. Fai attenzione agli scalini, alle rampe ed alle scale mobili
3. Cerca di evitare di camminare su superfici irregolari
4. Ricorda che le luci possono abbagliarti e non farti vedere gli ostacoli

**Impara a rialzarti**

1. Girati sulla pancia
2. Mettiti carponi ed avvicinati ad un mobile stabile
3. Usalo come punto di appoggio per rialzarti
4. Alzati e siediti su una sedia per recuperare le forze
5. Se non riesci ad alzarti cerca di tenerti al caldo avvolgendoti in qualsiasi cosa sia accessibile, quali coperte, tovaglie, cappotti, asciugamani, accappatoi

**Parla col tuo medico**

1. 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
2. Se sei già caduto:  
... riferisci al medico ogni tua caduta e le sue circostanze  
... ricordati di portare al medico tutti i farmaci che prendi