

Occhio alle cadute!

Informazioni per prevenire le cadute a casa

1	Mantieniti attivo Muoviti il più possibile secondo le tue capacità ed eventualmente fatti aiutare. Usa il bastone/girello se ti sono stati consigliati o prescritti e fatti insegnare ad utilizzarli.	
2	Rendi la tua casa più sicura Rimuovi i tappeti e fai installare in bagno, se necessario, misure di sicurezza (maniglioni,...). Tieni sempre chiuse le porte e le ante dei mobili e assicurati che non ci siano ostacoli nei quali potresti inciampare.	
3	Alzati con attenzione Prima di alzarti: ■ se sei sdraiato, rimani seduto almeno 10 secondi; ■ la notte accendi sempre la luce; ■ se avverti capogiri aspetta ad alzarti e chiama aiuto; ■ blocca i freni della carrozzina; ■ non aspettare l'ultimo momento per andare in bagno.	
4	Fai attenzione a non scivolare Usa maniglioni e corrimano quando presenti. Muoviti con precauzione quando ti vesti e/o vai in bagno. Fai attenzione se il pavimento è bagnato.	
5	Indossa abiti comodi e scarpe chiuse Per muoverti meglio indossa vestiti comodi. Non camminare scalzo o con solo i calzini. Indossa scarpe/pantofole chiuse con suola antiscivolo. Tieni curati i piedi, perché il dolore o la presenza di calli o lesioni rende difficile camminare.	
6	Usa occhiali da vista e protesi acustica Se li porti usali per riconoscere meglio eventuali pericoli. Fai periodicamente controllare la vista. Non usare gli occhiali da lettura se ti alzi per camminare.	
7	Non correre rischi inutili Se hai difficoltà nei movimenti e/o disturbi dell'equilibrio, non esporti a pericoli inutili, facendo cose che ti possono far cadere. Fatti aiutare!	
8	Mantieni il contatto con i tuoi familiari/amici Tieni sempre vicino il telefono con memorizzato un numero veloce di chiamata di una persona che ti può rispondere sempre.	
9	Avverti il tuo medico curante Se hai disturbi dell'equilibrio, difficoltà a camminare, che prima non avevi, avverti il tuo medico curante.	

