Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Injury Prevention and Control

Per saperne di più sui rischi di caduta e sulla sua prevenzione puoi consultare:
https://www.epicentro.iss.it/incidenti-domestici/rischi-cadute-anziani

http://www.gestionerischio.asl3.liguria.it/pdf/Opuscolo%20guida%20alla%20prevenzione%20cadute%20in%20amb%20domestico.pdf

http://intranet.usl3.it/GestioneRischio/pdf/NICE%20Lineaguida%20prevenzione%20cadute%202013%

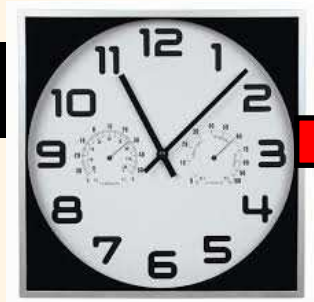
Asl3
Sistema Sanitario Regione Liguria

Asl3
Sistema Sanitario Regione Liguria

Familiari e Assistenti Familiari:

“Proteggi i tuoi cari dalle cadute”

Passa all'azione !



Ogni **secondo** di **ogni giorno** un anziano cade

Molte di queste cadute causano lesioni, perdita di indipendenza e, in alcuni casi, morte.
Le cadute si possono prevenire.
Famigliari e assistenti famigliari possono aiutare.

Informati e tieniti aggiornato

Parla apertamente con la persona che curi, con il suo medico, con gli operatori sanitari, il fisioterapista…. Informati sui rischi di caduta e sulla prevenzione.

• Informa subito il medico se la persona che curi è caduta, ha paura di cadere, o se ti sembra instabile.

• Tieni un elenco aggiornato dei farmaci che assume. Fai sempre controllare tutta la terapia al medico o al farmacista. Non dimenticarti di includere anche i farmaci da banco e gli integratori. Chiedi informazioni in merito ai possibili effetti collaterali, come vertigini o sonnolenza.

Aiuta la persona che curi a muoversi

Informati e fai partecipare la persona che assisti ad attività che migliorano l'equilibrio e rafforzano le gambe . Queste attività possono prevenire le cadute.

• Esercizio semplici come camminare, fare le scale possono anche aiutare la persona che curi a sentirsi meglio e più sicura.

• Chiedi al medico di fiducia, al fisioterapista o all'operatore sanitario, ti potranno consigliare sul miglior programma di esercizi per loro. (Attività fisica adattata, Tai Chi,…)

Fa controllare la vista e i piedi

Essere in grado di vedere e camminare comodamente può prevenire le cadute.

• Fai controllare gli occhi della persona che assisti da un oculista almeno una volta all'anno.

• Fai sostituire gli occhiali adattandoli alla necessità.

• Chiedi al medico di controllargli i piedi una volta all'anno.

• Informati riguardo alle calzature più adatte da indossare e chiedi se occorre far fare delle visite specialistiche .

Rendi la sua casa sicura

La maggior parte delle cadute avviene a casa.

• Mantieni i pavimenti in ordine e liberi da ingombri.

• Rimuovi i tappeti di piccole dimensioni o fissali con del nastro adesivo per non farli scivolare.

• Aggiungi maniglioni nel bagno - accanto e all'interno della vasca e vicino al WC.

• Fai installare dei corrimano e luci adeguate su tutte le scale.

• Assicurati che la casa risulti ben illuminata.