Molte cadute le puoi prevenire.

Con qualche cambiamento diminuisci la possibilità di cadere.

Ecco 4 cose che puoi fare per prevenire le cadute:

- Chiedi al tuo medico di controllare i farmaci che assumi.
- Muoviti e mantieniti attivo, fai esercizio per migliorare l'equilibrio e la forza.
- Controlla la vista e i piedi
- Rendi la tua casa più sicura.

Asl3
Sistema Sanitario Regione Liguria

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

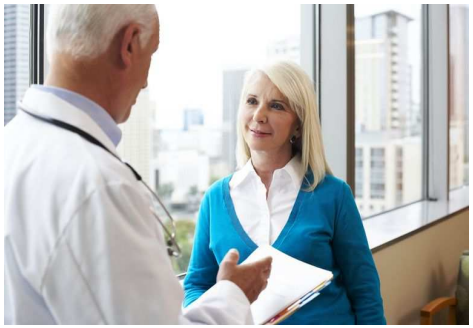
Asl3
Sistema Sanitario Regione Liguria

STAI IN PIEDI!

Guida alla prevenzione delle cadute in ambiente domestico

Che cosa puoi fare per prevenire le cadute ?

QUATTRO COSE CHE PUOI FARE PER PREVENIRE LE CADUTE



1- Parla apertamente con il tuo medico e con gli operatori sanitari dei rischi di caduta e dei farmaci che assumi.

Informali subito se cadi, se hai paura di cadere o se ti senti instabile nei movimenti.

Chiedi al tuo medico e al tuo farmacista di fiducia di rivedere tutti i farmaci che assumi, ricordati anche dei farmaci da banco.

Quando si invecchia, l'azione dei farmaci può cambiare.

Alcuni farmaci, o combinazioni di farmaci, possono darti sonnolenza o vertigini e possono facilitare la caduta.

2- Muoviti, mantieniti attivo; fai esercizi per migliorare l'equilibrio e la forza muscolare.

La mancanza di esercizio fisico aumenta la debolezza muscolare e il rischio di caduta.

Cammina, fai le scale, vai a ballare…

Esercizi che migliorano l'equilibrio e rendono le gambe più forti, diminuiscono il rischio di cadere, ti aiutano a sentirti meglio e più sicuro (Un esempio di questo tipo di esercizio è Tai Chi).

Chiedi al tuo medico, al fisioterapista o agli operatori sanitari quale può essere il miglior tipo di esercizio fisico per te (Attività Fisica Adattata A.F.A. è organizzata nei Distretti delle ASL)

3- Controlla la vista e i piedi .

Una volta all'anno, torna dal tuo oculista e, se necessario, correggi le lenti dei tuoi occhiali.

Potresti avere una condizione come il glaucoma o la cataratta che limita la tua visione. Una cattiva visione può aumentare il rischio di caduta.

Una volta all'anno, chiedi agli operatori sanitari o al tuo medico di controllare i tuoi piedi.

Valuta la scelta di calzature adeguate, ed eventualmente consulta uno specialista del piede.

Indossa scarpe chiuse con suole antiscivolo, possibilmente senza stringhe. No zoccoli e ciabatte.

4- Rendi la tua casa più sicura.

Rimuovi da scale, corridoi e locali le cose che possono farti inciampare (come carte, libri, vestiti e scarpe) .

Rimuovi i piccoli tappeti o fissali al pavimento da entrambi i lati con nastro adesivo.

Tieni gli oggetti che utilizzi frequentemente sui ripiani facilmente raggiungibili evitando l'uso di sgabello o scalette.

Fissa maniglioni accanto alla vasca, e alla toilette.

Utilizza stuoie antiscivolo nella vasca da bagno e nella doccia.

Migliora l'illuminazione in casa.

Illumina bene tutti gli ambienti.

Appendi tende leggere od ombreggianti alle finestre per evitare di essere abbagliato dalla luce .

Fissa corrimano e installa luci adeguate su tutte le scale.