Quattro cose che puoi fare per prevenire le cadute .....

1. **Parlane**
Parla apertamente con il tuo medico riguardo i rischi di caduta e la prevenzione. Chiedi al tuo medico o al farmacista di rivedere i tuoi farmaci.

2. **Continua a muoverti**.
Inizia un programma di esercizi per migliorare la forza e l'equilibrio delle gambe. Chiedi consiglio al tuo medico di ficducia o al fisioterapista.

3. **Fai annualmente una visita oculistica**
E' necessario adeguare gli occhiali alle tue necessità.

4. **Rendi la tua casa più sicura.**
Mantieni la tua casa in ordine ed elimina le cose che potrebbero farti inciampare o scivolare.

Ogni anno
1 persona su 4 ,
di età pari o superiore
a 65 anni , cade.

Le cadute possono toglierti la possibilità di rimanere autonomo. Ricordati che si possono prevenire

Per saperne di più:

Contatta i servizi alla persona del tuo Comune.

Consulta il tuo medico, gli operatori sanitari del tuo Distretto Socio Sanitario, i fisioterapisti.

Esistono dei programmi dedicati all'attività fisica per le persone anziane.

Fatti consigliare e utilizza le opzioni per migliorare la sicurezza della tua casa.

Asl3
Sistema Sanitario Regione Liguria

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

Asl3
Sistema Sanitario Regione Liguria

Valuta il tuo rischio di cadere

Previeni le cadute .
Resta indipendente !!!

Campagna di prevenzione delle cadute negli anziani

Valuta il tuo rischio di cadere*

Scegli "SI" o "NO" per ogni affermazione elencata			Perché è importante
SI (2)	NO (0)	Sono caduto nell'ultimo anno	Le persone che sono cadute una volta hanno un rischio maggiore di cadere nuovamente
SI (2)	NO (0)	Uso o mi hanno consigliato di usare un bastone o deambulatore	Le persone a cui è stato consigliato di usare un bastone o un deambulatore potrebbero già avere maggior rischio di cadere
SI (1)	NO (0)	Quando cammino sono instabile e mi devo appoggiare	L'instabilità o il bisogno di supporto mentre si cammina sono segni di scarso equilibrio
SI (1)	NO (0)	Mi sostengo appoggiandomi ai mobili quando cammino in casa	Anche questa, come la precedente affermazione, rivelano una scarso equilibrio durante i movimenti
SI (1)	NO (0)	Ho paura di cadere	Le persone che hanno paura di cadere presentano un maggior rischio di caduta accidentale
SI (1)	NO (0)	Per alzarmi da una sedia mi devo aiutare spingendomi con le mani	Questo è sintomo di debolezza muscolare delle gambe, una delle cause principali di caduta.
SI (1)	NO (0)	Ho delle difficoltà per salire e scendere dai marciapiedi	Anche questo, come il precedente, è sintomo di debolezza muscolare delle gambe
SI (1)	NO (0)	Devo correre spesso in bagno	Correre in bagno, specialmente di notte, aumenta il rischio di cadere
SI (1)	NO (0)	Ultimamente i miei piedi sono intorpiditi	L'intorpidimento nei piedi può farti inciampare e cadere
SI (1)	NO (0)	Prendo medicine che a volte mi fanno sentire leggermente confuso o più stanco del solito	Gli effetti collaterali dei farmaci possono aumentare il rischio di cadere
SI (1)	NO (0)	Assumo farmaci antidepressivi e/o farmaci che mi aiutano a dormire	Ricorda che queste medicine aumentano il rischio di cadere
SI (1)	NO (0)	Mi sento triste o depresso	La depressione ed i sintomi correlati ad essa, aumentano il rischio di cadere
Totale _____		Somma il numero di punti per ogni risposta "sì". Se hai totalizzato 4 punti o più, potresti essere a rischio di caduta. Parlane con il tuo medico	

*Questa check list è stata elaborata dal Centro clinico per la formazione alla ricerca geriatrica VA di Los Angeles ed è uno strumento di autovalutazione convalidato (Rubenstein et al., J Safety Res; 2011: 42 (6) 493-499). Adattato con il permesso degli autori.