



RENDA LA SUA CASA PIÙ SICURA

- Rimuova dai pavimenti e dalle scale oggetti su cui può inciampare (come scarpe, libri, scatole, documenti, fili e cavi, ecc.).
- Rimuova i piccoli tappeti o utilizzi nastro biadesivo o dispositivi antiscivolo per evitarne lo scivolamento
- Conservi gli oggetti di uso comune in posti facilmente raggiungibili senza l'utilizzo di sgabelli, scale, ecc.
- Utilizzi maniglie di supporto nella vasca/doccia e accanto al water
- Utilizzi dispositivi antiscivolo nella vasca da bagno e sul pavimento della doccia
- Migliori l'illuminazione della casa considerando che con l'avanzare dell'età sono necessaria un'illuminazione più intensa
- Consideri l'utilizzo di tende alle finestre per ridurre i fenomeni di abbagliamento da luce diretta
- Consideri l'installazione di corrimano su tutte le scale
- Indossi scarpe ben aderenti, chiuse al tallone e con suola antiscivolo sia all'interno della casa che fuori.

Per saperne di più visita il sito salutelazio.it



Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) del depliant **What You Can Do to Prevent Falls** del Centers for Disease Control and Prevention (2017)



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI ANZIANI



COSA FARE PER **PREVENIRE** LE **CADUTE**



REGIONE
LAZIO



MOLTE CADUTE POSSONO ESSERE PREVENUTE

4 COSE CHE SI POSSONO FARE PER PREVENIRE LE CADUTE:



1. Rivalutare la terapia farmacologica con il proprio medico curante



2. Fare attività fisica per aumentare l'equilibrio e la forza muscolare



3. Fare una valutazione della vista e dei piedi



4. Rendere la propria casa più sicura



PARLI CON IL SUO MEDICO CURANTE DEL RISCHIO DI CADERE E DELLA SUA PREVENZIONE

In caso di caduta, di paura di cadere e/o di senso di instabilità ne parli subito con il suo medico. È importante una revisione periodica con il proprio medico curante della terapia farmacologica assunta, anche in riferimento ai prodotti da banco e agli integratori. Con l'avanzare dell'età, l'interazione dei farmaci con il nostro corpo si modifica. Alcuni farmaci e/o la loro combinazione possono provocare sonnolenza o vertigini favorendo così la caduta. Discuta inoltre della opportunità di una supplementazione di Vitamina D per migliorare la salute delle ossa, dei muscoli e dei nervi.

METTENDO IN ATTO ALCUNI ACCORGIMENTI, È POSSIBILE **RIDURRE IL RISCHIO DI CADERE**



SI ALLENI PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO E LA FORZA MUSCOLARE

Gli esercizi che migliorano l'equilibrio e la forza dei muscoli delle gambe riducono la probabilità di cadere. Inoltre, l'aiutano a sentirsi meglio e maggiormente sicura/o. Al contrario l'assenza di esercizio fisico porta ad un progressivo indebolimento muscolare con aumento del rischio di caduta. Parli col suo medico o fisioterapista dei programmi di esercizio fisico più adatti alle sue condizioni.



EFFETTUI CONTROLLI PERIODICI DEGLI OCCHI E DEI PIEDI

Una volta l'anno è utile fare un controllo con l'oculista e aggiornare, se necessario, i propri occhiali. Con l'avanzare dell'età è possibile la comparsa di patologie dell'occhio come il glaucoma e la cataratta che limitano la vista, aumentando la probabilità di cadere. È consigliabile inoltre un periodico controllo dello stato dei piedi, discutendo con il proprio medico l'utilizzo di calzature adeguate e l'eventuale necessità di una visita specialistica.

