



Per saperne di più su altri argomenti riguardanti la promozione della salute negli anziani consulta anche le altre brochure informative:

- COSA PUOI FARE PER PREVENIRE LE CADUTE
- VERIFICA LA SICUREZZA
LISTA DI CONTROLLO PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE DEGLI ANZIANI IN CASA
- IPOTENSIONE ORTOSTATICA O POSTURALE
COS'È E COME GESTIRLA

Per saperne di più visita il sito salutelazio.it



Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) del depliant **Family Caregivers: protect Your Loved Ones from Falling** del Centers for Disease Control and Prevention (2018)



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI ANZIANI



PROTEGGI I TUOI CARI
DAL **RISCHIO CADUTE**



REGIONE
LAZIO



AGISCI ORA!



OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, UN ANZIANO CADE.

Molte di queste cadute causano lesioni, perdita di indipendenza e, in alcuni casi, la morte. Molte cadute possono essere prevenute. Come caregiver puoi essere di aiuto per la persona di cui ti stai prendendo cura

*#!@?

PARLARNE

Parla apertamente dei rischi di caduta e della prevenzione con il tuo caro e il suo curante



- Parla subito con il medico curante nel caso in cui il tuo caro sia caduto, sia preoccupato di cadere o ti sembri instabile
- Tieni un elenco aggiornato dei farmaci assunti dal tuo caro; condividi con il medico curante tutti i farmaci, compresi i farmaci da banco e gli integratori, e discuti di eventuali effetti collaterali, come vertigini o sonnolenza.
- Chiedi al medico curante di valutare la prescrizione di integratori di vitamina D per migliorare la salute delle ossa, dei muscoli e dei nervi



MANTENERSI ATTIVI

Le attività fisiche che migliorano l'equilibrio e rafforzano le gambe possono prevenire le cadute

- L'esercizio fisico e il movimento possono aiutare il tuo caro a sentirsi meglio e più sicuro
- Verifica con il medico curante il tipo di programma di esercizi più idoneo



CONTROLLARE OCCHI E PIEDI

Essere in grado di vedere e camminare in maniera confortevole può prevenire le cadute

- Organizza un controllo della vista da un oculista almeno una volta l'anno
- Sostituisci gli occhiali da vista del tuo caro se necessario
- Chiedi al medico curante di effettuare un controllo dei piedi una volta l'anno
- Discuti l'utilizzo di calzature adeguate e chiedi se è consigliabile consultare uno specialista



RENDERE LA CASA PIÙ SICURA



La maggior parte delle cadute avviene a casa

- Mantieni i pavimenti liberi da ingombri
- Rimuovi i tappeti piccoli o utilizza nastro biadesivo o dispositivi antiscivolo per evitarne lo scivolamento
- Fai installare maniglioni nel bagno, accanto e all'interno della vasca/doccia e accanto al water
- Verifica che ci siano corrimano e luci adeguate su tutte le scale
- Assicurati che la casa sia ben illuminata

