



## 5. Casa sicura

- Mantenere i pavimenti, le zone di passaggio, le scale, i corridoi liberi da intralci e senza fili elettrici o del telefono volanti.
- Rendere stabile il letto ed i mobili.
- Rimuovere i tappeti o almeno dotarli di sistemi antiscivolo.
- Mantenere i pavimenti asciutti e non scivolosi, fare attenzione ai prodotti utilizzati per la loro pulizia evitando l'uso di cere.
- Se ci sono scale, applicare strisce antiscivolo (ne esistono di tipo fluorescente per mettere in evidenza il contrasto tra i diversi gradini).
- Evitare l'uso di scale portatili (scaleo) o di salire su sedie. Se proprio è necessario fare lavori che richiedono arrampicarsi o sporgersi non li faccia mai da solo. Chiedere sempre aiuto ad un familiare o amico. Verificare sempre che scale o sedie siano stabili e dotate di piedini antiscivolo prima di montarci sopra.
- Munire i bagni di tappetini antiscivolo nella vasca o nel piatto doccia, o meglio, farli rivestire con materiale antiscivolo. Installare in bagno maniglioni (sono preferibili quelli da fissare al muro ma ne esistono anche a ventosa per superfici lisce). Usare sedili stabili per vasca e doccia.
- Accendere la luce prima di entrare in una stanza. Gli ambienti dove si cammina devono essere sempre ben illuminati. E' consigliabile anche l'uso di luci notturne da inserire direttamente nelle prese elettriche di corridoio, camera da letto e bagno per facilitare il riconoscimento dell'interruttore.
- Se ha animali domestici ponga particolare attenzione alla loro presenza e ai loro giochi per non inciampare.



## 6. Alzarsi dal letto e camminare

Quando ci si alza dal letto

- restare seduto alcuni minuti prima di alzarsi in piedi e muova le caviglie su e giù per far circolare meglio il sangue;
- in piedi, vicino al letto, spostare il peso da un piede all'altro dondolando lentamente per stabilizzare il corpo da un lato all'altro e per stimolare i meccanismi dell'equilibrio;
- aspettare alcuni minuti prima di camminare.

Quando si cammina:

- camminare con calma;
  - utilizzare sempre gli ausili che sono stati consigliati (bastone, deambulatori, ecc.);
- sedersi immediatamente in caso di malessere o vertigini.



## 7. Non trascurare una caduta!

Riferire sempre una caduta ai familiari, anche se non ci si è fatti male.

Contattare il medico in caso di:

- giramenti di testa;
- instabilità;
- cadute anche se non si manifestano dolori evidenti.

Chiamare il 118 in caso di caduta con dolore importante e difficoltà a muoversi.



# Come si possono prevenire le cadute

In collaborazione con il  
**Servizio Cura e Riabilitazione delle  
Fragilità e i Medici di Famiglia**



**Sette** sono le cose che si possono fare per non cadere:

1. **fare un programma regolare di esercizio fisico**
2. **rivedere i farmaci con il medico curante**
3. **verificare la vista**
4. **usare calzature sicure**
5. **rendere la casa sicura**
6. **fare attenzione quando si alza dal letto e cammina**
7. **non trascurare mai una caduta**



### 1. Esercizio fisico

L'esercizio migliora l'equilibrio e la coordinazione. Faccia esercizio regolarmente. Sono efficaci differenti programmi di esercizio. La AUSL11 organizza corsi di attività fisica adattata (AFA) specifici per la prevenzione delle cadute.

**Ne parli con il suo medico!**

Per partecipare dovrà fare una **valutazione motoria preliminare per AFA** presso l'Ospedale di San Miniato (per appuntamento telefonare al numero **0571-7051**). **Non c'è bisogno della richiesta del medico.**



### 2. Farmaci

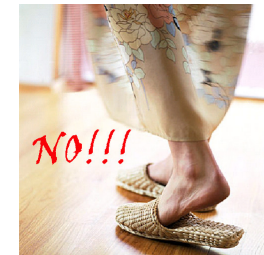
Evitare l'assunzione di farmaci da banco se non sotto controllo medico.

Alcuni farmaci possono essere causa di sonnolenza o di vertigini. Fare uso di un agenda quando si assumono molti farmaci per evitare di confondersi.



### 3. Occhiali

Evitare l'uso di occhiali bifocali o multifocali camminando. Tenere sotto controllo la vista.



### 4. Calzature sicure

Evitare assolutamente l'uso di ciabatte. Usare solo scarpe chiuse con allacciatura. Usare preferibilmente scarpe con suola sottile e piatta che si pieghi facilmente in punta. Tacco largo e non più alto di 3 cm.