

CONSIGLI UTILI PER PREVENIRE LE CADUTE AL DOMICILIO

Le cadute sono un problema comune, soprattutto nella popolazione anziana, e costituiscono una delle principali cause di perdita di autonomia e di ospedalizzazione. Non possono mai essere considerate come eventi benigni, anche se la maggior parte di esse decorre senza infortunio: è stato comunque calcolato che ogni anno un terzo della popolazione oltre i 65 anni cade e di questo gruppo il 10-15% riporta serie lesioni, di cui la metà sono fratture.

CONSIGLI SENZA ETÀ

- Restate qualche momento seduti prima di alzarvi dal letto o dalla sedia/poltrona ed evitate movimenti bruschi;
- Se utilizzate alcune categorie di farmaci (antiipertensivi, antidiabetici orali, insulina, antiepilettici, benzodiazepine..), monitorate regolarmente la vostra terapia;
- Non salite su scale o sgabelli soprattutto quando siete in casa da soli;
- Utilizzate ausili (bastoni, canadesi, deambulatori) adeguati alla vostra altezza;
- Indossate scarpe adatte (con soles non scivolose e possibilmente senza stringhe), ciabatte chiuse, abbigliamento comodo e della taglia adeguata;
- Utilizzate gli occhiali, qualora vi sia un deficit visivo e fate regolari controlli dall'oculista;
- Eseguite, ove possibile, attività fisica regolare;
- Limitate l'uso di vino e di bevande alcoliche.

PER RENDERE PIÙ SICURA LA VOSTRA CASA:

- NON lasciate cavi sui pavimenti o cose che potrebbero farvi inciampare;
- NON utilizzate tappeti sui pavimenti;
- NON mettete cera sui pavimenti e non camminate sui pavimenti bagnati;
- ILLUMINATE tutte le zone della casa e tenete sempre una torcia a portata di mano in caso di necessità;
- ACCENDETE sempre la luce quando vi alzate durante la notte;
- ELIMINATE i mobili instabili o particolarmente bassi;
- INSTALLATE corrimano e punti di appoggio in bagno o nei luoghi poco sicuri (scale, gradini);
- METTETE sempre nella doccia un tappeto antiscivolo.

E PER STRADA:

- Evitate di camminare su superfici irregolari e scivolose;
- Utilizzate gli ausili indicati dal vostro medico (bastone, deambulatore);
- Prestate attenzione a macchine, moto e biciclette in movimento: potrebbero farvi perdere l'equilibrio.

**SE DOVESTE COMUNQUE CADERE AVVISARE SEMPRE
IL VOSTRO MEDICO DI MEDICINA GENERALE, SE DISPONIBILE, E O IL 112 .**