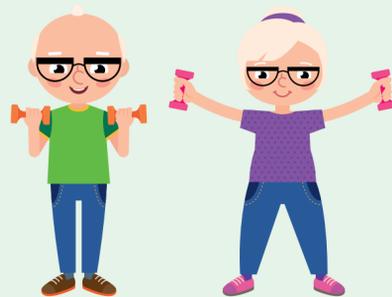


PIÙ FORTI, PIÙ SICURI, PIÙ STABILI

SETTE COSE DA FARE PER PREVENIRE LE CADUTE



1



NON TRASCURARE MAI UNA PERDITA DI EQUILIBRIO

Un anziano su quattro è caduto nell'ultimo anno:

- se sei caduto o ti senti instabile, parlane subito con il tuo medico e fatti visitare

2



FAI ESERCIZIO FISICO CON REGOLARITÀ

Un anziano su due ha una vita troppo sedentaria:

- fai esercizio fisico per migliorare forza, equilibrio e coordinazione
- segui un programma sicuro ed efficace che ti viene consigliato (AFA o Otago)

3



VERIFICA VIA VIA LE MEDICINE CHE PRENDI

- segui le prescrizioni del medico
- verifica con lui la necessità di ogni farmaco che assumi
- fatti aiutare da un familiare a ricordarti di prendere le medicine

4



TIENI SOTTO CONTROLLO LA VISTA

Il 5% degli anziani non riesce a vedere bene con gli occhiali che sta portando:

- fatti misurare la vista e assicurati di portare gli occhiali giusti
- è meglio avere occhiali da vicino e occhiali da lontano ed evitare le lenti bifocali o multifocali

5



INDOSSA SOLO SCARPE O PANTOFOLE CHIUSE

- evita di indossare le ciabatte
- porta scarpe chiuse e allacciate anche in casa
- indossa calzature con suola sottile e tacco basso e largo

6



RENDI SICURA LA TUA CASA

Circa un anziano su quattro ritiene che la sua casa non sia sicura:

- libera i pavimenti da tappeti e intralci (es. fili) e controlla che non siano scivolosi
- utilizza sistemi antiscivolo e installa maniglioni e sedili stabili in vasca o doccia
- non salire su sedie o scalei
- usa luci notturne e accendi sempre la luce prima di entrare in una stanza
- fai attenzione alla presenza di animali domestici e ai loro giochi per non inciampare

7



ALZATI DAL LETTO SENZA FRETTA

- stai a sedere sul letto prima di alzarti
- stai in piedi vicino al letto spostando il peso da un piede all'altro per stimolare l'equilibrio
- cammina con calma e usa bastone o deambulatore se consigliati
- siediti subito se provi malessere o vertigini