



**PREVENZIONE DELLE CADUTE
A DOMICILIO E IN OSPEDALE**

www.alisa.liguria.it

PREVENZIONE DELLE CADUTE A DOMICILIO E IN OSPEDALE

Segui pochi semplici consigli per prevenire le cadute

Molte cadute possono essere evitate. Con qualche attenzione, può diminuire la possibilità di cadere:

1) parla apertamente con il tuo medico e con gli operatori sanitari dei rischi di caduta e della loro prevenzione: informali subito se cadi, se hai paura di cadere o se ti senti instabile nei movimenti.

2) fai esercizio per migliorare l'equilibrio e la forza:

la mancanza di esercizio fisico aumenta la debolezza muscolare e il rischio di caduta.

3) tieni i tuoi occhi e i tuoi piedi controllati:

tieni sempre sotto controllo la tua vista. Scegli calzature adeguate, se necessario, consulta uno specialista del piede.

4) rendi la casa e gli ambienti in cui vivi più sicuri:

ad esempio, rimuovi gli ostacoli che possono farti inciampare, indossa scarpe ben aderenti con solette antiscivolo, no zoccoli o ciabatte.