

# PREVENIRE LE CADUTE DOMESTICHE ACCIDENTALI

---

## Cosa fare in casa

### • ARREDAMENTO

- Illuminare bene le stanze di casa
- Usare poltrone e sedie con braccioli
- Mantenere le zone di passaggio libere da ostacoli

### • NEL BAGNO

- Usare tappetini antiscivolo, maniglioni nella doccia o nella vasca e vicino al water

### • ABBIGLIAMENTO

- Usare scarpe o pantofole chiuse, senza lacci e con suola antiscivolo
- Indossare vestiti che non impediscono i movimenti
- Vestirsi e spogliarsi da seduto
- Usare il deambulatore o il bastone se si hanno problemi di equilibrio

## Cosa NON fare in casa

Nell'ottica di prevenire al massimo le cadute si raccomanda di:

- NON usare tappeti
- NON camminare sul pavimento bagnato
- NON usare la cera
- NON salire su scalei o sedie

## Alcune raccomandazioni utili

- Cammina almeno trenta minuti al giorno, balla, fai le scale o vai in bicicletta; l'attività fisica aiuta a prevenire le cadute migliorando la forza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio
- Controlla periodicamente la vista da uno specialista
- Controlla insieme al tuo medico le medicine che prendi, poiché alcune potrebbero aumentare il rischio di cadute

## CONTATTI

Ambulatori Area Argento Padiglione 13

*Pad. 13 / Clinica Medica, primo piano*

Tel. 055.794.9558 dal lunedì al venerdì, in orario 7:30 - 8:30 / 11:00 - 13:00