

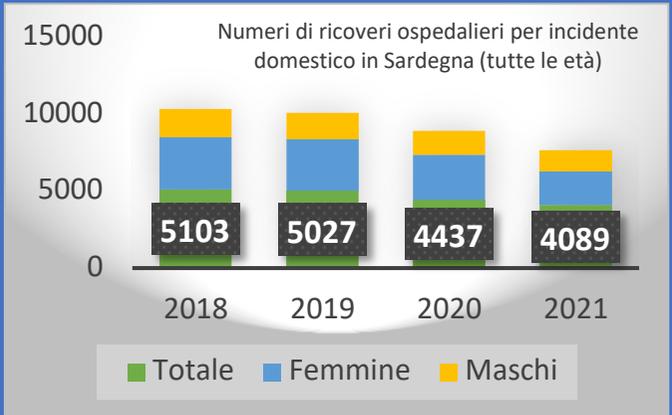
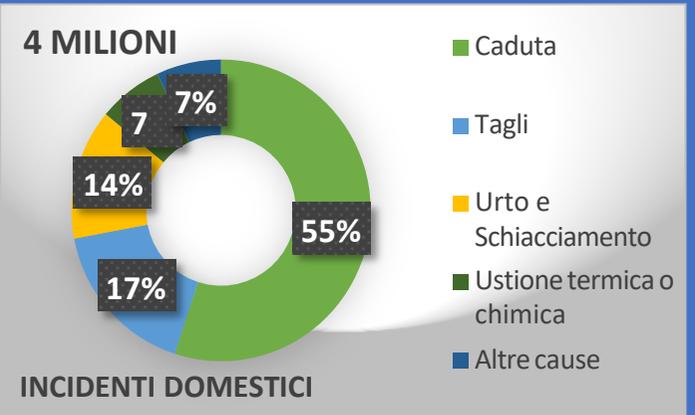
Segui le regole

- 1 Usa un bastone adatto alla tua altezza 
- 2 Non ti alzare velocemente dal letto 
- 3 Indossa scarpe adatte con suole non scivolose 
- 4 Non salire su sgabelli, sedie o scale 
- 5 Fai regolare esercizio fisico, 30 minuti al giorno, 5 giorni alla settimana 

- 6 Illumina tutte le zone della casa: Non fare percorsi al buio 
- 7 Non passare la cera sui pavimenti 
- 8 Rimuovi i tappeti o bloccali sul pavimento 
- 9 Non lasciare cavi elettrici nei pavimenti 
- 10 Installa corrimani e punti di appoggio (doccia, scale) 

Impara a rialzarti

- 1 Girati sulla pancia 
- 2 Mettiti a carponi ed avvicinati ad un mobile stabile 
- 3 Usa un mobile come punto di appoggio per rialzarti 
- 4 Alzati e siediti su una sedia per recuperare le forze 
- 5 Se non riesci ad alzarti cerca di tenerti al caldo avvolgendoti in qualsiasi cosa sia accessibile, quali coperte, cappotti, asciugamani, accappatoi 



Tenete sempre a portata di mano i numeri utili in caso di emergenza:

- Medico di Medicina Generale
- Continuità Assistenziale
- Numero Unico Emergenze: 112

Non sottovalutare i piccoli disturbi

Riferisci al tuo medico se senti la testa che ti gira, le gambe deboli, se hai le vertigini o la sensazione di sbandamento, se ti senti instabile o se hai disturbi della vista o dell'udito

Se sei già caduto

Riferisci al medico ogni tua caduta e le sue circostanze, ricordati di portare al medico tutti i farmaci che prendi



Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025
Prevenzione degli incidenti domestici negli anziani



Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene e Sanità
Pubblica

Direttore Dr.ssa Marina Donatini
Dr.ssa Paola Denuli
Dr.ssa Rita Quagliano
Dr.ssa Aurora Olivo



AIUTACI A PROTEGGERTI



<https://www.pexels.com/it-it/cerca/anziani/>

PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI

Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025
(PP05 – Sicurezza negli ambienti di vita)