

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

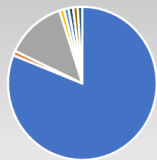


5

Se non riesci ad alzarti cerca di tenerti al caldo avvolgendoti in qualsiasi cosa sia accessibile, quali coperte, cappotti, asciugamani, accappatoi



Distribuzione % dei traumi per incidenti domestici che hanno richiesto ricovero ordinario in Sardegna. Anno 2021. Classe età 65+ anni.



Fratture 81%	Lussazioni-Distorsioni articolari 1%
Traumi cranici senza frattura 13%	Traumi interni 1%
Ferite 1%	Corpo estraneo 0%
Ustioni 1%	Avvelenamento 0%
Effetti tossici 0%	Effetti tossici 1%
Altri traumi 1%	

Nel 2021 ben il 75,7% del totale dei ricoveri per incidenti domestici in Sardegna riguarda anziani ultra64enni, soprattutto donne.

Ricoveri per incidenti domestici degli ultra64enni stratificati per genere - Sardegna Anni 2018 e 2021



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

- Medico di Medicina Generale
- Guardia Medica
- 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

Servizio di Igiene e Sanità Pubblica
ASL Medio Campidano
Tel. 070/9359443

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



ASLMediocampidano
Azienda socio-sanitaria locale



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)