

## CONSIGLI UTILI PER PREVENIRE LE CADUTE



### INDOSSA ABITI COMODI

Utilizza un abbigliamento sicuro e comodo che non intralci i movimenti. Evita indumenti che possano farti inciampare, come camicie da notte, gonne o pantaloni troppo larghi o lunghi.

### EVITA LE CIABATTE

Utilizza calzature comode, con suola di gomma, senza tacchi e preferibilmente chiuse.



### OCCHIALI DA VISTA

Usali regolarmente anche in ospedale per poter meglio riconoscere e vedere i possibili ostacoli dell'ambiente.

### APPARECCHI ACUSTICI

Usali regolarmente per poter meglio sentire la voce di persone che potrebbero segnalare la presenza di pericoli-ostacoli lungo il cammino



### BASTONI, STAMPELLE

Se normalmente usi il bastone o altri supporti usali anche durante il ricovero invece che appoggiarti al muro o ai mobili della stanza.

### ALZARSI LENTAMENTE

Prima di alzarti dal letto, rimani almeno un decina di secondi in posizione seduta. Se avverti un capogiro siediti e chiama il personale.



### EVITIAMO OSTACOLI

Fai in modo che gli oggetti di uso comune poggiati sul comodino siano facilmente raggiungibili senza doverti sporgere ed evitiamo disordine attorno al letto (borsoni, scatole).

### AVVISI DI PERICOLO

Se noti che il pavimento della stanza è scivoloso o bagnato, o che vi sono ostacoli che intralciano il tuo movimento altre situazioni di rischio, avvisa subito il personale.

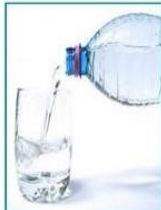


### CONOSCI LA TUA STANZA

All'ingresso prendi confidenza con la stanza e con il percorso per raggiungere il bagno.

### CHIEDI AIUTO

Usa sempre il campanello di chiamata, che si trova accanto al letto, se hai bisogno di aiuto per poterti alzare, camminare o recarti in bagno.



### BEVI REGOLARMENTE

Per evitare la disidratazione che può causare confusione ed aumentare il rischio di cadere.

*Attiviamoci nel perseguire una qualità sempre migliore ed una maggiore sicurezza nelle cure!*

