

CHI CADE ?

Un paziente rischia di cadere soprattutto se:

- si trova in un ambiente nuovo, come l'ospedale
- ha subito un'anestesia o esami particolari nelle ultime ore
- è costretto a letto per molto tempo
- ha malattie del cuore o soffre di pressione del sangue alta o bassa
- è caduto in passato o nell'ultimo periodo
- ha paura di cadere
- prende tre o più farmaci o farmaci particolari
- si distrae guardando il cellulare

In caso di caduta avvisare sempre i propri familiari e il proprio medico anche se non ci si è fatti male
Chiamare il 112 in caso di dolore importante o difficoltà al movimento

PERCHE' E' IMPORTANTE PREVENIRE LE CADUTE ?

La caduta è un evento che non deve essere mai sottovalutato perché può essere causa di:

- fratture
- lesione della cute e organi interni
- traumi cranici e della colonna vertebrale.

Le cadute nella popolazione anziana possono causare gravi conseguenze quali:

- perdita di autonomia funzionale
- complicanze fisiche
- aumento di patologie
- nei casi più gravi anche morte.

Le cadute possono indicare uno stato di fragilità fisico e/o funzionale.

questo opuscolo è disponibile sul sito
www.asst-monza.it

Prevenzione delle cadute a domicilio

Vi invitiamo a leggere questo opuscolo che contiene suggerimenti utili per la prevenzione delle cadute presso la vostra abitazione



Sistema Socio Sanitario

 Regione
Lombardia
ASST Monza

Consigli per la prevenzione delle cadute a domicilio

Cosa fare?

· utilizzare sempre **occhiali da vista adeguati**



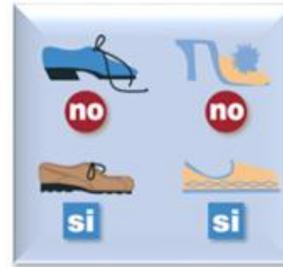
· installare **maniglie di sicurezza e corrimano** sulle scale, lungo i muri vicino alla vasca da bagno, nella doccia e vicino al water; se necessario far posizionare un alza water



· utilizzare una **illuminazione adeguata all'ambiente** e di notte utilizzare una luce notturna



· indossare sempre **scarpe chiuse** col tacco basso



· utilizzare **sedie e poltrone stabili**



· se necessario utilizzare un **bastone per la deambulazione** accertandosi che sia dell'altezza giusta e con il puntale di gomma

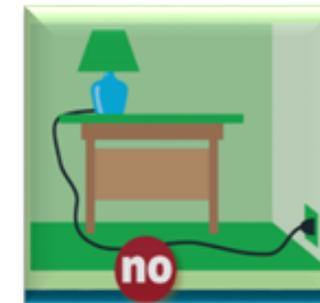


Cosa NON fare?

· **non usare cere** per pavimenti e non camminare su pavimenti bagnati



· non usare **letti troppo alti**



· non lasciare **oggetti sul pavimento**

· **non usare i tappeti** oppure fissarli adeguatamente al pavimento

