



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma



COSA SAPERE E COSA FARE PER PREVENIRE LE CADUTE IN CASA

**Utili consigli per vivere
in un ambiente più sicuro e pratico**

Lo sai che le cadute sono tra gli incidenti domestici più frequenti?

Rendi la tua casa un luogo sicuro!

Ecco alcuni **semplici consigli** per vivere in un ambiente pratico e senza pericoli.

QUANDO VAI A LETTO...

- L'interruttore della luce deve essere vicino al letto
- Se durante la notte ti alzi, **non muoverti al buio** ma **accendi sempre la luce** e indossa **pantofole chiuse** o **calze antiscivolo**
- Tieni a portata di mano **gli oggetti che utilizzi di più** (es. *occhiali, telefono, bottiglia d'acqua*)
- Utilizza i **punti luci notturni**
- In caso di **difficoltà a raggiungere il bagno**, usa la **comoda** o il **pappagallo**, da tenere vicino al letto



E QUANDO TI ALZI

- Non alzarti subito dal letto: **rimani seduto** per qualche secondo e **alzati lentamente**
- **Accendi la luce**
- Indossa **pantofole chiuse** con suola antiscivolo
- Metti **gli occhiali**

DA UNA STANZA ALL'ALTRA

- Illumina sempre le stanze
- Cammina con **calma**. Se consigliati, utilizza il **bastone** o il **deambulatore**
- Libera i pavimenti da **ostacoli** o **intralci** per non inciampare (*es. cavi elettrici o giochi*)
- Fai **attenzione ai tappeti**. Toglili oppure fissali a terra con la **retina antiscivolo**
- Se provi **malessere** o **vertigini**, **siediti subito**. Se

hai difficoltà a camminare, fai delle tappe lungo il percorso (*es. metti delle sedie in ogni stanza per sederti ogni volta che ne senti il bisogno*)



- Non salire su scale o sedie

... E IN BAGNO

- Usa i **tappetini antiscivolo** dentro e fuori la vasca o la doccia
- Installa i **maniglioni anticaduta** accanto ai sanitari e utilizzali sempre
- Non camminare con i piedi bagnati
- Fai attenzione a **non bagnare il pavimento** perché diventa scivoloso
- Se hai problemi a stare in piedi, **siediti** davanti allo specchio quando ti lavi o ti prepari
- Tieni a portata di mano gli **oggetti** che ti servono



PER MAGGIORI INFORMAZIONI E APPROFONDIMENTI:

Marilena Dellorusso

Coordinatrice attività riabilitative ambulatoriali

Casa della Salute Pintor Molinetto

Ausl Parma

E-mail: medicinariabilitativa@ausl.pr.it

Tel: 0521/393614



www.ausl.pr.it

*Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'utenza
Azienda Usl di Parma*

*Luglio 2019
Opuscolo realizzato da*

Health **L**iteracy

Gruppi aziendali per la semplificazione
e la chiarezza della comunicazione ai cittadini
Azienda Usl-Azienda Ospedaliera di Parma