

PREVENZIONE INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI



NON TRASCURARE MAI UNA PERDITA DI EQUILIBRIO

Un anziano su quattro è caduto nell'ultimo anno:

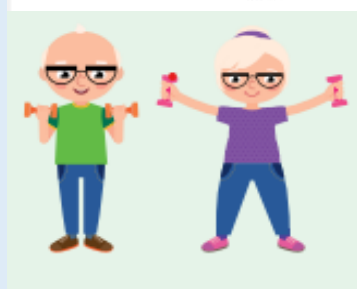
- se sei caduto o ti senti instabile, parlane subito con il tuo medico e fatti visitare

(Dati Passi 2017/2020)



VERIFICA LE MEDICINE CHE PRENDI

- segui le prescrizioni del medico
- verifica con lui la necessità di ogni farmaco che assumi
- fatti aiutare da un familiare a ricordarti di prendere le medicine



FAI ESERCIZIO FISICO CON REGOLARITÀ

Un anziano su due ha una vita troppo sedentaria:

- fai esercizio fisico per migliorare forza, equilibrio e coordinazione
- segui un programma sicuro ed efficace

(Dati Passi 2017/2020)



INDOSSA SOLO SCARPE O PANTOFOLE CHIUSE

- evita di indossare le ciabatte
- porta scarpe chiuse e allacciate anche in casa
- indossa calzature con suola sottile e tacco basso e largo



RENDI SICURA LA TUA CASA

Circa un anziano su quattro ritiene che la sua casa non sia sicura:

- libera i pavimenti da tappeti e intralci (es. fili) e controlla che non siano scivolosi
- non salire su sedie o scale
- utilizza sistemi antiscivolo e installa maniglioni e sedili stabili in vasca o doccia