

## DA RICORDARE...

- Tenere in ordine gli oggetti sul comodino, permette di raggiungerli facilmente senza perdere l'equilibrio.
- Tenga a portata di mano il campanello e lo suoni ogni volta che deve spostarsi o ha bisogno di aiuto.
- Se il personale non arriva immediatamente potrebbe essere impegnato con altri degenti, pertanto la invitiamo gentilmente ad attendere.
- Ci informi se assume farmaci particolari, se è caduto di recente, se ha problemi di vista, udito, se sente le gambe deboli.

**PER EVENTUALI DIFFICOLTÀ CHIEDA  
L'INTERVENTO DEL PERSONALE**



***PER QUALSIASI DUBBIO, RICHIESTA  
O INFORMAZIONE SI RIVOLGA AL  
PERSONALE IN SERVIZIO, LE DARA'  
INDICAZIONI RISPETTO AL SUO PRO-  
BLEMA***

Realizzato dal Servizio Professioni Sanitarie con la collaborazione della Direzione Medica di Presidio Ospedaliero Unico e U.O.C. Rischio Clinico/Governo clinico dell'ASUR Marche AV 1 e dell'infermiera Carlotti Martina.

A cura dell'URP ASUR Marche AV 1



## PREVENZIONE DELLE CADUTE



**SUGGERIMENTI PER RIDURRE  
IL RISCHIO DI CADERE**

Gli studi hanno riscontrato che le persone con più di 65 anni hanno maggiori probabilità di caduta

Per ridurre questa possibilità abbiamo introdotto un programma di prevenzione delle cadute

Il personale sanitario le porrà delle domande per capire se è a rischio di caduta

In questo opuscolo troverà alcuni suggerimenti da mettere subito in pratica per ridurre il rischio di caduta

### **PRIMA DI ALZARSI DAL LETTO:**

- chiedere al personale se può farlo in modo autonomo e attenersi rigorosamente alle indicazioni ricevute
- resti seduto qualche minuto sul letto
- se è portatore di protesi acustiche o di occhiali, gli occhiali li indossi prima di alzarsi dal letto
- muova le caviglie in su e giù per stimolare la circolazione del sangue
- indossi pantofole chiuse, comode, non scivolose
- non indossi indumenti che possano ostacolare la deambulazione
- una volta alzato resti qualche istante in piedi prima di iniziare a camminare.

### **MENTRE CAMMINA**



- non abbassare il capo, ma guardare in avanti
- evitare percorsi dove sono presenti ostacoli (sedie, carrozzine, deambulatore);
- se utilizza degli ausili (es. bastone) si assicuri che siano in buone condizioni;
- non si aggrappi agli arredi
- si assicuri che il percorso sia illuminato