

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.irccs-sangerardo.it

ASST-DA-026ITA Rev. 1 Giugno 2023 Mod.3008

Prevenzione delle cadute a domicilio

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



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori

Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia

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

