

Promuovi la tua salute

Prevenzione degli infortuni domestici

La terza età può portare con sé problemi di mobilità e di orientamento causa di cadute specie in ambiente domestico.

Un consapevole stile di vita acquisito e mantenuto nel tempo può mantenere più a lungo il proprio apparato locomotore (muscoli e ossa) integro ed efficiente.

Le **cadute** sono una delle principali cause di seri problemi di salute nell'anziano.

I comportamenti da adottare per evitare le cadute

Le seguenti istruzioni/consigli possono contribuire a prevenire le cadute:

Non lasciare oggetti incustoditi per terra ed evitare di avere troppi ingombri (mobili) nei corridoi o nelle zone di passaggio.



Togliere o fissare i tappeti non aderenti al pavimento,

Accertarsi che **l'illuminazione sia adeguata**, mettere una luce guida notturna lungo il percorso verso il bagno.

Aggiungere corrimano, barre di supporto e superfici di trazione o antiscivolo (come strisce o tappeti antiscivolo in bagno) a scale e vasche da bagno, importante nel bagno disporre di una luce che si accende quando rileva i movimenti. Installare corrimano accanto al water, nella vasca e nella doccia. **Evitare l'uso di oli da bagno scivolosi.**



Installare corrimano accanto al water, nella vasca e nella doccia.

Consultarsi con il medico per l'eventuale interruzione dell'assunzione di farmaci non necessari e accertarsi che la dose assunta dei farmaci necessari sia quella minima efficace.

Preservare o migliorare l'equilibrio (ad esempio, con esercizio fisico, ballo o tai chi)



Se siete consapevoli dei disturbi di cui soffrite, potete adottare e consolidare alcuni comportamenti che vi permettono di evitare le cadute.

Consigli utili:

Se avete l'artrosi cervicale, dovete imparare a girare la testa insieme al tronco, perché il movimento del collo può provocare una compressione dei vasi, riducendo l'afflusso di sangue al cervello; bastano pochi secondi per provocare una caduta.

Se camminate in modo instabile, siete insicuri o non appoggiate in modo corretto il piede, dovete compiere i movimenti con più lentezza, attenzione e concentrazione.

Se avete la pressione bassa dovete imparare ad alzarvi lentamente dal letto soffermandovi in posizione seduta, perché il passaggio rapido dalla posizione sdraiata a quella eretta determina un'improvvisa riduzione del flusso sanguigno al cervello.

Piegate le gambe quando siete ancora sdraiati: in questo modo i muscoli si contraggono, permettendo al sangue di raggiungere più velocemente il cervello evitate di usare la cera sui pavimenti, potreste facilmente scivolare!

La pulizia dei vetri (finestre e porte-finestre) va fatta senza salire sui davanzali, ma utilizzando scale provviste di zoccolo antidrucciolo. Inoltre, mentre pulite, tenete giù la tapparella.

In casa, **usate calzature chiuse** con la suola di gomma, senza tacchi alti o soles rovinate.

Chiedete aiuto per eseguire lavori pesanti in casa!

Per info: Auser tel. 0421/41234 email: circolo.sdon@auser.ve.it

Anteas tel. 0421/223311 email: anteasincontro@libero.it

Comune di San Donà di Piave- Servizio Opportunità Sociali tel. 0421/ 590601

email: opportunitasociali@sandonadipiave.net

Progetto: "Punto Prelievi Comunità di Passarella"