

Proteggersi dalle cadute a casa

(Protecting Yourself from Falls at Home – Italian)



UHN

Io sono a rischio di cadute?

- Le gira mai la testa?
- Prende quattro o più medicinali al giorno?
- Beve alcolici?
- Soffre di problemi ai piedi?
- Ha i muscoli deboli o le giunture rigide?
- Deve correre per andare in bagno?
- Ha dei problemi di vista o di udito?
- Ha dei problemi di concentrazione?
- Si sente mai affannata?
- Cammina su superfici irregolari, scivolose o ghiacciate?
- Perde mai l'equilibrio?

Se ha risposto sì ad alcune di queste domande, potrebbe essere a rischio di caduta. Ne parli col Suo medico.

This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.

© 2010 University Health Network. All rights reserved.

Author: UHN Fall Safety and Restraints Committee

Created: 06/2010

Form: D-5120D



Come posso prevenire una caduta?

- Si alzi lentamente dalla sedia o dal letto. Questo previene un calo improvviso della pressione del sangue. Chieda aiuto se Le serve.
- Stia attenta a superfici scivolose quando cammina, specialmente in inverno.
- Si faccia controllare regolarmente dal medico la pressione del sangue, la vista e gli orecchi.
- Controlli regolarmente i Suoi medicinali col medico.
- Usi la stessa farmacia per tutti i medicinali, sia quelli su ricetta, che quelli senza. Molte farmacie controllano i medicinali dei pazienti, e La potranno informare circa possibili problemi o effetti collaterali.
- Porti delle scarpe che Le vadano bene e con solette antiscivolo. Non metta le calze quando cammina sulla ceramica o sul parquet.
- Faccia degli esercizi che migliorino la Sua forza e il Suo equilibrio. Buoni esempi sono gli esercizi fatti seduti sulla sedia, lo stirarsi e il camminare. Prima di iniziare un programma di esercizio fisico ne parli col Suo medico o con la Sua infermiera.

Idee per la Sicurezza in Casa:

Sappia che la maggior parte delle cadute avviene in cucina o nel bagno. Forse vorrà considerare le seguenti idee per la sicurezza in casa:

- Mano o pinza prensile (disponibili nei negozi di articoli sanitari).
- Il mocio con manico lungo per pulire cadute di liquidi per terra.
- Sgabelli con piedi in gomma.
- Tappetini da vasca da bagno di gomma/antiscivolo.
- Una maniglia d'appoggio nella doccia o nella vasca.
- Un tappeto bagno con retro in gomma.

- Uno sgabello da bagno.
- Una lampada da notte nel corridoio e nel bagno.
- Interruttori che siano facilmente a portata di mano.
- Passamani su tutti e due i lati delle scale.
- Protezione antiscivolo da mettere sotto tutti i tappeti.
- Scarpe che sostengano bene.
- Un bastone che Le vada bene e con i piedi in gomma.
- Cavi elettrici tenuti fuorimano.

Sapeva che?

- Un anziano su tre cade ogni anno.
- Di quelli che cadono, più di 1 su 3 si fanno male in modo serio.
- Il 40% dei ricoveri nelle case di riposo è dovuto alle cadute.
- Per gli anziani le cadute sono la causa più comune di infortunio e la sesta causa principale di morte.
- Le donne ricoverate per cadute sono tre volte di più degli uomini.
- Il 40% delle cadute trattate in ospedale ha a che fare con le fratture all'anca.
- La metà delle persone che si fratturano l'anca non torna mai più ad essere come prima della caduta.
- I canadesi spendono circa \$3-miliardi all'anno per la cura medica degli infortuni causati da cadute.

La prevenzione inizia con Lei!

I miei rischi principali sono:

Le cose che farò per prevenire le cadute:

Adattato da: RNAO Nurses Association of Ontario Nursing Best Practice Guidelines and Fraser Health Authority

Se è interessata a partecipare al programma di esercizio fisico offerto nel posto a Lei più vicino, chiami il **211**, cioè la **Toronto Community Information Line** (linea telefonica per le informazioni per la città di Toronto)