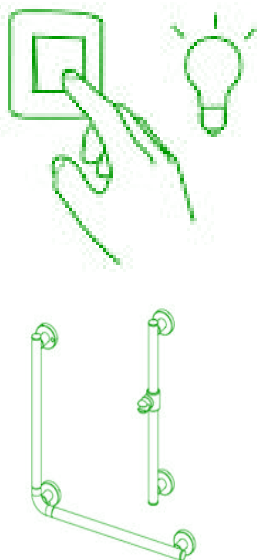


Per prevenire le cadute in casa abbiate cura di ...

- ✓ rimuovere i tappeti e tutti gli oggetti di ingombro
- ✓ evitare di lucidare i pavimenti con cera
- ✓ utilizzare calzature comode e antiscivolo
- ✓ evitare l'accesso alle scale se non accompagnati ed eventualmente preferire il lato dotato di corrimano
- ✓ posizionare in bagno degli appoggi per sostenervi
- ✓ creare un'illuminazione possibilmente uniforme nelle stanze avendo comunque cura di accendere sempre le luci prima di entrare
- ✓ migliorare l'illuminazione della camera da letto, eventualmente installando una luce notturna
- ✓ accendere sempre la luce prima di entrare nelle stanze quando ci si muove all'interno della casa se non è adeguatamente illuminata
- ✓ svolgere attività fisica in base all'età e allo stato di salute



ULSS 7 PEDEMONTANA
SERVIZIO QUALITÀ - DISTRETTO 2

REGIONE DEL VENETO



COSTRUIAMO INSIEME UN'ASSISTENZA PIÙ SICURA

L'iniziativa è promossa dal Servizio Qualità del Distretto 2 dell'ULSS n. 7 Pedemontana per promuovere e creare con il cittadino e con i suoi familiari una stretta collaborazione ed un dialogo costante.



REGIONE DEL VENETO



ULSS7
PEDEMONTANA



COSTRUIAMO INSIEME UN'ASSISTENZA PIÙ SICURA

OSPEDALE DI ASIAGO, BASSANO E SANTORSO

CONSIGLI PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE DURANTE LA DEGENZA



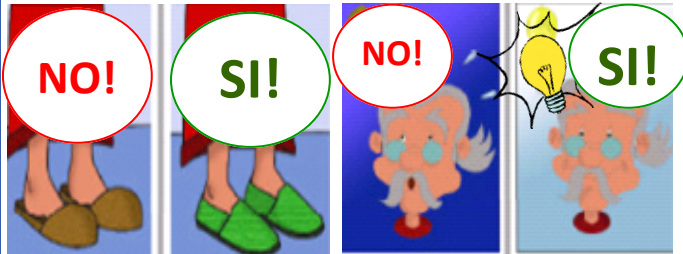
**... PICCOLI ACCORGIMENTI PER ESSERE
PROTAGONISTI RESPONSABILI
DELLA PROPRIA SALUTE ...**

... COSTRUIAMO INSIEME UN'ASSISTENZA PIÙ SICURA ...

Con questo pieghevole desideriamo fornire alcuni suggerimenti utili per evitare il rischio di cadute durante la sua degenza. La invitiamo pertanto a **leggere con attenzione** i suggerimenti e le indicazioni di seguito riportati.

La caduta è un evento imprevedibile e molto frequente che rappresenta una importante causa di incidenti durante la degenza. Con la sua attenzione e collaborazione si possono prevenire le cadute, attuando dei semplici comportamenti e una serie di azioni condivise.

Si riportano di seguito alcuni esempi :



Si può cadere quando...

- ✓ si è affaticati e deboli
- ✓ si hanno difficoltà a camminare e a mantenere l'equilibrio
- ✓ si hanno disturbi della vista
- ✓ si utilizzano farmaci particolari come antidepressivi, ipoglicemizzanti, diuretici
- ✓ ci si alza velocemente dal letto o dalla sedia

Come limitare il rischio di caduta?

- ✓ usare calzature chiuse con velcro e suola antiscivolo e della giusta misura
- ✓ indossare pigiama, camice da notte, vestaglie della giusta taglia
- ✓ alzarsi dal letto o dalla sedia in modo lento e progressivo
- ✓ usare il campanello di chiamata e chiedere assistenza al personale di assistenza
- ✓ tenere sul comodino vicino al letto ciò che potrà essere utile
- ✓ accendere la luce nelle ore notturne prima di scendere dal letto
- ✓ Alzarsi solo se autorizzati attenendosi alle indicazioni fornite dal personale sanitario



Qualche suggerimento...

- ✓ evitare di camminare se il pavimento della stanza è bagnato
- ✓ avvisare se vi sono ostacoli che intralciano la deambulazione
- ✓ utilizzare come sostegno solo appoggi stabili per alzarsi e muoversi

- ✓ in caso di capogiro sedersi e chiamare il personale di assistenza
- ✓ prendere confidenza con il percorso dalla stanza al bagno
- ✓ bere regolarmente per evitare la disidratazione che può causare confusione aumentando il rischio di cadere
- ✓ uso corretto di protesi ed ausili utilizzati nella quotidianità (occhiali, bastone, ecc.)
- ✓ gli ausili utilizzati per la deambulazione (bastone, tripode, girello) devono avere l'estremità inferiore in gomma ed essere adatti all'altezza dell'utilizzatore



È importante che...

il familiare autorizzato alla vostra assistenza se necessita di assentarsi dalla stanza abbia cura di:

- avvisare il personale infermieristico
- verificare che il dispositivo di chiamata sia funzionante e raggiungibile