



Cadute in Ospedale?



No grazie!



I nove passi per prevenire le cadute

1. conosci la stanza, gli arredi e i sistemi per chiamare il personale

2. se sei una persona a rischio di caduta, per muoverti chiedi aiuto

3. alzati dal letto o dalla sedia lentamente

4. utilizza scarpe o pantofole sicure, chiuse al tallone con allacciatura e suola antiscivolo. Non camminare scalzo o con le calze



5. indossa un abbigliamento comodo e della giusta misura

6. accendi la luce di notte se hai bisogno di spostarti

7. indossa gli occhiali e gli apparecchi acustici, se indicati

8. se non sono presenti i tuoi familiari e hai bisogno di assistenza suona sempre il campanello



9. utilizza il bastone o il deambulatore, se indicati