

## CONSIGLI PRATICI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CADUTE



- Attenzione ai pavimenti scivolosi
- Utilizzare calzature idonee (evitare pantofole)



- Evitare gli arredi ingombranti (tappeti, tavolini o mobili sporgenti)
- Usare letti (e poltrone) con un'altezza adeguata (il soggetto deve riuscire a posare i piedi sul pavimento)
- Usare degli appoggi nel bagno
- Curare l'illuminazione degli ambienti (ad esempio: nel corridoio) e non camminare al buio



Mantenere uno stile di vita attivo (esercitare cammino ed equilibrio)

- Evitare di camminare mentre si sta facendo un'altra azione (ad esempio: usare il telefonino)
- Evitare eccessiva assunzione di psico-farmaci (ad esempio: sedativi o ipnotici alla sera)



- Attenzione alla pressione arteriosa troppo bassa
- Evitare assunzione di alcoolici