



# IN QUESTO MOMENTO DI EMERGENZA È ANCORA PIÙ IMPORTANTE PREVENIRE LE CADUTE

## LE 10 RACCOMANDAZIONI DEI FISIOTERAPISTI PER GLI OVER 65



1

Non rinunciare all'**esercizio fisico**: si può allenare la forza e l'equilibrio alzandosi senza aiuto delle mani da una sedia, ripetendo il movimento 10 volte, utilizzando una sedia stabile



Alzati **lentamente** e gradualmente dal letto

2

3

Indossa **calzature sicure** (possibilmente chiuse) oltre che comode, sia in casa che per uscire



Indossa abiti **comodi**

4

5

Evita **tappeti** e fili volanti



Accendi sempre la **luce** quando ti muovi in casa

6

7

Fai la **doccia in sicurezza**, mettendosi a sedere e usando dei tappeti antiscivolo



Evita di **salire** su scale e su oggetti instabili

8

9

Evita che i mobili siano degli ostacoli o di avere **appoggi** precari



Ricordati di andare in **bagno** con regolarità (meglio da seduti)

10

IN QUESTO MOMENTO, COME SAI, BISOGNA **RESTARE A CASA!** PER PROTEGGERE LA TUA SALUTE E QUELLA DI MOLTI ALTRI!  
Ogni giorno organizza 10 minuti da dedicare all'**esercizio fisico in casa**, da fare sempre in sicurezza.

Per ulteriori informazioni e consigli: [gisgeriatrico.aifi@gmail.com](mailto:gisgeriatrico.aifi@gmail.com)