



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

I "SÌ" E I "NO" CONSIGLIATI DAI FISIOTERAPISTI PER CAREGIVER



## 10 SÌ



## 10 NO



Favorire il **movimento** in tutte le sue forme: da in piedi, camminando all'interno e all'esterno della propria abitazione, da seduti

1

Non lasciare la persona ferma per molto tempo nella stessa posizione

Garantire momenti di **pausa** e riposo con adeguata idratazione e alimentazione, alternati all'attività fisica

2

Non far percorrere scale con gradini stretti ed eccessivamente alti senza il corrimano

Far **indossare** sempre occhiali da vista e apparecchi acustici, controllandone il corretto funzionamento

3

Non lasciare ostacoli negli spazi di movimento (tappeti, mobili ingombranti, mobili bassi) né punti attrattivi a terra (ad es. fermaporta)

Se il vostro assistito usa la carrozzina, predisporla sempre il più vicino possibile, **frenarla** durante i passaggi e rimuovere, dove possibile, elementi d'intralcio (ad es. pedane estraibili)

4

Non movimentare la persona assistita senza mettere in sicurezza entrambi

Fornire adeguata **illuminazione**: né poco luminosa né troppo abbagliante, di giorno e soprattutto di notte

5

Non far indossare vestaglie, gonne ingombranti o pantaloni troppo lunghi che possono rendere pericolosi gli spostamenti

In bagno creare **punti di appoggio** con maniglioni e sedie adatte

6

Non far sedere su sedie, poltrone o WC troppo bassi o troppo alti

Dotare l'assistito di un **campanello**, ricordandogli, ogni volta che ci si allontana, di utilizzarlo in caso di bisogno

7

Non predisporre oggetti utili al proprio assistito troppo lontani e difficilmente raggiungibili

Garantire il benessere dei **piedi** (controllo unghie, calli e cute) ed utilizzare calzature morbide, della misura adatta, chiuse posteriormente, con suola non scivolosa

8

Non lasciare muovere il proprio assistito su pavimenti bagnati o scivolosi

Accompagnare in **bagno** ogni 3 ore e a richiesta il proprio assistito, soprattutto nelle ore notturne

9

Non dimenticare di accompagnare il proprio assistito in bagno prima del riposo notturno

Utilizzare sempre gli **ausili** per la deambulazione consigliati

10

Non modificare la posologia dei farmaci senza avere consultato il medico

**IL MOVIMENTO E' VITA. AIUTA A RIPRENDERE GRADUALMENTE L'ESERCIZIO FISICO.**

Per te che ti prendi cura della persona anziana, a domicilio o in struttura, alcuni consigli utili per assistere in sicurezza.

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