

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

E' IMPORTANTE MUOVERSI RESPONSABILMENTE. RIPRENDI GRADUALMENTE L'ESERCIZIO FISICO
Ogni giorno organizza almeno 10 minuti da dedicare all'esercizio fisico, da fare sempre in sicurezza.

Per ulteriori informazioni e consigli: gisgeriatrico@aifi.net