



Impara a rialzarti

1. Girati sulla pancia



2. Mettiti carponi ed avvicinati ad un mobile stabile



3. Usalo come punto di appoggio per rialzarti



4. Alzati e siediti su una sedia per recuperare le forze



Il suo case manager sarà:

I suoi contatti:

Agenzia di Sanità Pubblica della Regione Lazio



Medico Responsabile:
Dr. Domenico Manzo

Coordinatore:
Dott.ssa Adele De Ioris

Telefono: 06/278595400 (H24)
hospice@hospicesanluca.com
coordinatrice@hospicesanluca.com

HOSPICE SAN LUCA

Via Teano 8/A, Roma

www.hospicesanluca.com



Cosa posso fare per evitare di cadere?

Nell'ambito delle politiche di gestione del rischio clinico e sicurezza delle cure, la prevenzione delle cadute dei pazienti riveste un ruolo molto importante trattandosi di un evento avverso frequente e con conseguenze potenzialmente gravi.

L' Hospice San Luca ha posto la prevenzione della caduta dei propri assistiti, sia in ambito residenziale che domiciliare, come uno degli obiettivi primari delle proprie attività di gestione del rischio clinico. Il presente opuscolo ha lo scopo di fornire alcune informazioni e consigli pratici al paziente e ai suoi *caregivers* per ridurre il rischio di caduta.

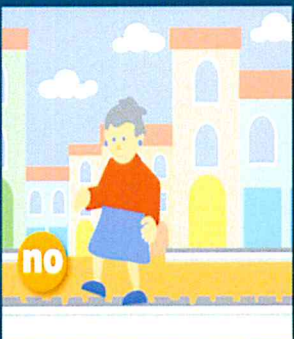


E per strada ...

Fai attenzione ai veicoli in movimento, per evitarli potresti perdere l'equilibrio



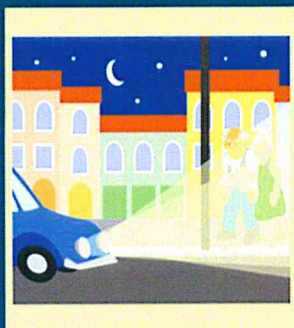
Cerca di evitare di camminare su superfici irregolari



Fai attenzione agli scalini, alle rampe ed alle scale mobili

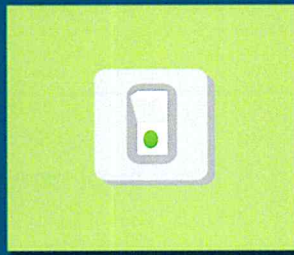


Ricorda che le luci possono abbagliarti e non farti vedere gli ostacoli



Rendi più sicura la tua casa

Non fare percorsi al buio, illumina tutte le zone della casa



Rimuovi i tappeti o bloccali sul pavimento



Non passare la cera sui pavimenti

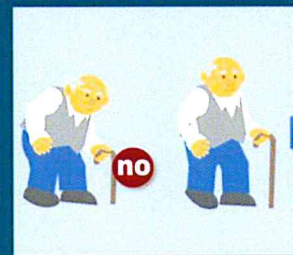


Installa corrimani e punti di appoggio in bagno, nella doccia e ad entrambi i lati delle scale



Segui queste semplici regole

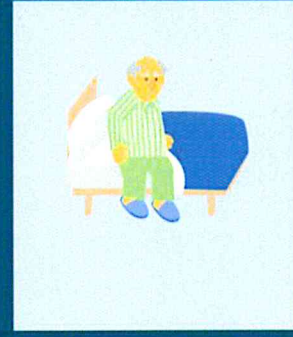
Usa un bastone adatto alla tua altezza



Indossa scarpe adatte con soles non scivolose



Non ti alzare velocemente dal letto



Non salire su sgabelli o sedie o scale

