

## Cosa fare in caso di caduta

1. Siete infortunati? Vi siete fatti male? Non cercate di alzarvi. Seguite il programma di Riposo e Attesa.
2. Se non siete infortunati e vi sentite abbastanza forti da alzarvi, seguite il programma in Piedi e Attivi.
3. Chiamate il 911 o premete il pulsante di allarme medico, se ne avete uno.
4. Se non potete chiamare il 911, cercate di attirare l'attenzione di qualcuno per chiedere aiuto.
5. Se perdete il controllo della vescica, allontanatevi dalla zona bagnata, se potete.

### Programma In Piedi e Attivi

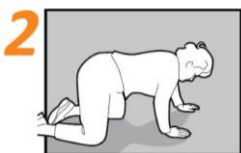
Se non siete infortunati e non vi siete fatti male:



1 Giratevi su un fianco.



4 Portate un ginocchio in avanti e mettete il piede corrispondente sul pavimento.



2 Avvicinatevi strisciando ad una sedia o ad un mobile robusto.



5 Spingetevi in su con braccia e gambe girando anche il vostro corpo.



3 Da inginocchiati, appoggiate le braccia sul sedile della sedia o mobile.



6 Sedetevi e riposare prima di muovervi.

Per ulteriori informazioni su come prevenire le cadute, rivolgetevi al vostro medico di fiducia.

Per accedere ai servizi e alle risorse di assistenza domiciliare, contattate i Servizi di assistenza domiciliare e comunitaria:

Telefono: 310-2222  
[www.healthcareathome.ca](http://www.healthcareathome.ca)

Per parlare con un infermiere in qualsiasi momento, chiamate Health Connect Ontario:

Telefono: 811  
Numero verde: 1-866-797-0007



## Prevenzione cadute a domicilio

**Cortellucci Vaughan Hospital**  
3200 Major Mackenzie Drive West  
Vaughan ON L6A 4Z3  
T 905-417-2000  
[mackenziehealth.ca](http://mackenziehealth.ca)

**Mackenzie Richmond Hill Hospital**  
10 Trench Street  
Richmond Hill ON L4C 4Z3  
T 905-883-1212 F 905-883-0772  
[mackenziehealth.ca](http://mackenziehealth.ca)



## Create un ambiente sicuro in casa

Tenete sempre un telefono a portata di mano in caso di emergenza.

Un operatore sanitario qualificato può valutare la vostra casa per identificare eventuali rischi.

### Pavimento

- Tenete i pavimenti liberi da oggetti e cavi.
- Mantenete i pavimenti sempre puliti e asciutti.
- I tappeti devono essere fissati a terra con nastro biadesivo e non devono coprire cavi.

### Soggiorno

- Poggiapiedi devono essere spostati quando non vengono utilizzati. Chiudete completamente i poggiapiedi reclinabili prima di alzarvi.
- Scegliete sedie robuste con un buon supporto per la schiena. Evitate le sedie girevoli, oscillanti o con le ruote.

### Illuminazione

- La casa deve essere ben illuminata.
- Accendete sempre le luci prima di entrare in una stanza o prima di salire o scendere le scale.
- Usate le luci notturne, se necessario.

### Camera da letto

- I letti devono essere stabili e l'altezza deve essere tale da facilitare la salita e la discesa.
- Coperte e copriletto devono essere rimboccati in tutti gli angoli.
- Per vestirvi, utilizzare una sedia robusta con braccioli.



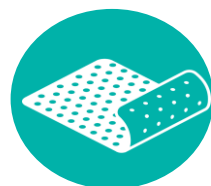
### Bagno

- I maniglioni di sostegno devono essere installati professionalmente (senza ventose).
- Posizionate un tappetino antiscivolo davanti al lavabo e alla vasca.
- Se avete difficoltà a stare in piedi, utilizzate una sedia da doccia o una panca da vasca.
- Se avete difficoltà a salire e scendere dal water, utilizzate una tavoletta rialzata.



### Cucina

- Tutti gli oggetti in cucina devono essere disposti in modo da essere facilmente accessibili. Riponete gli oggetti pesanti nei ripiani più bassi.
- Posizionate un tappetino antiscivolo davanti al lavandino.



### Scale

- Installate corrimano robusti su ogni lato delle scale di casa.
- Non trasportate oggetti quando salite le scale.
- Applicate strisce antiscivolo sulle scale.
- Evitate la moquette a motivi geometrici che potrebbero rendere difficile la visibilità.



### Calzature per interno ed esterno



Indossate scarpe chiuse, comode, della giusta misura, con supporto e suola di gomma, e con una buona trazione.

## Prevenite le cadute all'esterno e fuori dall'abitazione

- Usate il bastone o il deambulatore, se consigliato dal medico. Se usate un deambulatore, usatene il vassoio per trasportare le vostre cose o la spesa.
- Evitate di uscire quando la strada è scivolosa o ghiacciata.
- Usate una torcia per illuminare il vostro cammino quando vi trovate in un ambiente buio.
- Fate attenzione a pericoli come detriti, pavimentazioni irregolari, crepe dei marciapiedi, radici degli alberi, tappetini e soglie delle porte.
- Prestate attenzione alle scale esterne, poiché l'altezza dei gradini potrebbe essere diversa da quella delle scale di casa.
- Chiamate in anticipo i negozi e i ristoranti per informarvi sulla loro accessibilità (porte automatiche, bagni adattati e rampe).