

Sicurezza in casa per prevenire le cadute

Lo sapevate che 1 persona su 3 di età superiore a 65 anni sarà vittima di almeno una caduta nell'arco dei prossimi 12 mesi?

Lo sapevate che il 60% delle cadute di cui è vittima il gruppo di persone che hanno compiuto 65 anni si verifica in casa e nei paraggi?

Una casa sicura, e relativi paraggi anch'essi sicuri, possono aiutarvi a continuare a condurre una vita indipendente e ridurre le probabilità di cadute.

È importante controllare il vostro ambiente domestico e adottare misure idonee a renderlo ancora più sicuro.

Le cadute si possono prevenire



- Pavimenti:** Fissate i tappeti (o eliminateli del tutto!). Scegliete pavimenti non sdruciolevoli e togliete ingombri e fili elettrici dai punti di passaggio.
- Illuminazione:** Installate illuminazione adeguata in tutte le stanze, lungo le scale e sopra i scalini. Usate lampadine notturne in casa e luci a sensori all'esterno.
- Scale e scalini:** Contrassegnate chiaramente i bordi di scalini, usate strisce antidruciolevoli e installate ringhiere.
- Bagno:** Installate apposite ringhiere da afferrare nella vasca da bagno e in doccia. Fate attenzione ai pavimenti bagnati.
- Cucina:** Asciugate subito eventuali liquidi che cadono sul pavimento. Non salite su sedie per raggiungere armadietti collocati in alto.

Un elenco esaustivo di verifica per tutti i pericoli in casa e di suggerimenti su come scongiurarli, si trova al sito

www.healthpromotion.com.au

Seguite i collegamenti fino a Stay on Your Feet (Rimani in piedi), oppure telefona allo Health Promotion Unit al numero 1800 059 561.

Perché non consultare l'elenco di verifica oggi stesso?

Live Life  well

NSW HEALTH
NORTHERN SYDNEY
CENTRAL COAST
AREA HEALTH SERVICE

