

Parola d'ordine: muoversi!

È scientificamente provato che l'attività fisica aiuta a prevenire le cadute. Un po' di sport permette infatti di migliorare la forza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio. Inoltre, aiuta a camminare meglio e a fare le scale con meno fatica. Per vedere i primi risultati, non è necessario diventare atleti professionisti. Basta camminare, fare le scale, ballare e andare in bicicletta. L'importante è aumentare progressivamente la difficoltà degli esercizi. Gli esperti consigliano di fare attività fisica almeno 2-3 volte alla settimana, o, meglio ancora, tutti i giorni, per circa mezz'ora.

Cadute in casa: come evitare



I CORRIDOI DEVONO ESSERE:
 - LIBERI DA INTRALCI;
 - BEN ILLUMINATI;
 - SENZA FILI ELETTRICI VOLANTI CHE POTREBBERO FAR INCIAMPARE.

I TAPPETI (SE NON POSSONO ESSERE ELIMINATI) DEVONO ESSERE:
 - SENZA PIEGHE;
 - DOTATI DI ANTISCIVOLO.

LE SCALE FISSE DEVONO ESSERE:
 - DOTATE DI STRISCIA ANTISCIVOLO;
 - DOTATE DI PARAPETTO E CORRIMANO

I PAVIMENTI DEVONO ESSERE:
 - IN BUONO STATO E SENZA DISLIVELLI;
 - ASCIUTTI E NON SCIVOLOSI (ATTENZIONE AI PRODOTTI UTILIZZATI PER LA LORO PULIZIA COME CERE E SIMILI);
 - BEN ILLUMINATI.

LE SCALE PORTATILI (DA EVITARE SE POSSIBILE) DEVONO ESSERE:
 - DOPPIE O A LIBRO;
 - DOTATE DI PIEDINI ANTISCIVOLO E DI DISPOSITIVO DI APPoggio.

I BAGNI DEVONO AVERE:
 - TAPPETINI ANTISCIVOLO NELLA VASCA, NEL PIATTO DELLA DOCCIA E SUI PAVIMENTI;
 - SEDILI PER VASCA E DOCCIA;
 - MANIGLIONI DI SUPPORTO E ANTICADUTA.

Ecco come puoi prevenire le cadute

1. Racconta al tuo medico se ti è già capitato di cadere, anche se non hai riportato conseguenze. È importante che sappia dove sei caduto e perché.
2. Parla con il tuo medico e ricordagli quali farmaci prendi.
3. Se hai problemi di vista o fai fatica a leggere, sottoponiti a un esame dal tuo oculista.
4. Controlla che la tua casa non presenti ostacoli o pericoli che possano farti cadere.
5. Se hai problemi nel camminare, nel girarti e nel sederti, parlane con il medico: lui valuterà la possibilità di farti visitare da uno specialista.
6. Fai esercizio fisico con moderazione: è sufficiente camminare, fare le scale e andare a ballare con i tuoi amici.

Se vuoi saperne di più, consulta la linea guida Prevenzione delle cadute da incidente domestico negli anziani, creata dal Ministero della salute in collaborazione con l'Istituto superiore di sanità. Sito internet: <http://www.snlg-iss.it>