



**RegioneLombardia**  
Sanità



**RegioneLombardia**  
Sanità

**Consigli senza età  
per prevenire  
le cadute in casa.**

# Consigli senza età per prevenire le cadute in casa.



## MOVIMENTO

Fai regolare attività fisica e mantieniti in forma. Il rischio di cadere diminuirà.



## CORRIMANI, MANIGLIE

Falli mettere nei luoghi rischiosi: scale, gradini, bagno. Avrai un appoggio sicuro.



## PANTOFOLE

Usa solo quelle con suola in gomma e chiuse sul tallone. Camminerai più comodo e sicuro.



## ILLUMINAZIONE

Tieni sempre la casa ben illuminata. Eviterai meglio gli ostacoli.



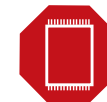
## SEDIE, SGABELLI E SCALE

Non salirci sopra. Eviterai il rischio di cadere.



## CERA

Non usarla. Così eviterai di scivolare.



## TAPPETINI

Toglili o bloccali sul pavimento. Possono farti inciampare.



## MOVIMENTI BRUSCHI

Non farli! Non ti alzare velocemente dal letto o dalla poltrona: eviterai giramenti di testa e il rischio di cadere diminuirà.



## OCCHIALI

Usali come prescritto dal medico e fai spesso il controllo della vista. Vedrai bene dove vai.



## FARMACI

Segui **SEMPRE** le indicazioni del tuo medico.