

Muoviti

Conosci l'ambiente che ti circonda ed evita le cadute
nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move

Falls prevention and the environment



Italian
[DOH-6860]

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

Marciapiedi sconnessi

Se i marciapiedi e altre zone pedonali rappresentano un problema a causa della loro superficie sconnessa o per via di radici che emergono o perché qualcuno vi ha depositato immondizie, fallo sapere alle autorità municipali.

Acqua che fuoriesce nei gabinetti o sui pavimenti degli shopping centre, nei caffè o in altri locali.

Informa il personale o la direzione del locale in cui c'è la perdita d'acqua. Se cadi, informa subito qualcuno del personale o la direzione del locale.

Zone male illuminate

Evita le zone male illuminate. Se l'illuminazione stradale non funziona o è insufficiente, fallo sapere alla società che fornisce l'energia elettrica, usando il recapito indicato sulla bolletta. Chiedigli di riparare il guasto o di aumentare l'illuminazione, secondo i casi.


Scale senza ringhiera

Prendi il tempo che ti ci vuole per salire e scendere una scala senza ringhiera. Se la scala si trova in una zona molto frequentata (biblioteche, shopping centre) chiedi alle autorità municipali di installare una ringhiera.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.

Muoviti
Controlla le medicine che prendi ed evita le cadute nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move
Falls prevention and medications



Italian

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

Certe medicine fanno aumentare il rischio di cadere e farsi male

Passa in rassegna col medico o col farmacista tutte le medicine che stai prendendo e chiedi quali possono essere i loro effetti collaterali.

Certe medicine vendute nelle farmacie, nei supermercati e nei negozi di prodotti naturali (*health food stores*) potrebbero non essere compatibili con quelle prescritte dal medico

Discuti di questa possibilità col medico o col farmacista prima di usare le medicine che si comprano senza ricetta.

Prendere la dose sbagliata di una medicina è molto pericoloso

Va in una zona ben illuminata e leggi bene quello che c'è scritto sull'etichetta delle medicine e poi segui attentamente le istruzioni impartite. Se prendi più di una medicina, comprati un 'pill organiser' cioè una custodia a sezioni multiple separate per evitare confusioni con le medicine che si prendono.

Le medicine degli altri

Non prendere mai le medicine prescritte a qualcun altro.

Medicine scadute

Non prendere le medicine scadute, ma consegnale al farmacista che le toglierà dalla circolazione senza pericoli per la salute pubblica.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.

Muoviti

Tieni la vista sotto controllo ed evita le cadute nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move

Falls prevention and vision



Italian

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

Malattie degli occhi tipo glaucoma e cataratta

Fatti controllare regolarmente la vista da un ottico; informa subito il medico di eventuali cambiamenti al tuo apparato visivo.

Luce scarsa

Le lampadine dovrebbero essere da 75 a 100 watt e dovrebbero essere usate con il paralume per evitare di restare abbagliati. Una luce notturna in camera da letto e nelle zone di transito accresce la visibilità nel caso ci si debba muovere di notte.

Dieta equilibrata

Includi nella dieta giornaliera abbondanti dosi di verdure, ortaggi, frutta e vitamine A ed E.

Cambiamenti improvvisi di illuminazione

Dà tempo agli occhi di assuefarsi all'ambiente quando passi da un locale molto illuminato ad uno con poca luce e viceversa.

Scale

Installa una luce in fondo e una in cima alle scale. Applica strisce chiare agli spigoli degli scalini e ai bordi degli scaffali per renderli più visibili.

Per strada con gli occhiali fatti per leggere o con le lenti bifocali

Usa due paia di occhiali, uno per leggere e uno per andare in giro.

La luce del sole

Usa occhiali da sole e un copricapo quando vai all'aperto, per non restare abbagliato dalla luce del sole.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.

Muoviti

Conosci i pericoli che hai in casa ed evita le cadute nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move

Falls prevention and home hazards



Italian

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

Stuoie e tappeti mobili sparsi in giro per la casa

Cerca di bloccare le stuoie e i tappetini sparsi in giro per la casa, o di non usarli affatto.

Pavimenti bagnati e sdruciolevoli

Appena un liquido si rovescia sul pavimento, asciuga subito il pavimento

Quando fai il bagno o la doccia

Usa tappetini antisdruciolevoli, fai installare un passamano e, se è necessario per maggior sicurezza, usa un sedile speciale da bagno.

Illuminazione insufficiente

Le stanze devono essere adeguatamente illuminate. Usa le luci speciali per la notte e assicurati che la luce sia sufficiente nei corridoi, nelle scale e negli stanzini da bagno,

Oggetti sparsi in giro per la casa

Togli di mezzo gli oggetti che ingombrano i corridoi e le altre zone di transito della casa.

Cavi elettrici

Elimina dalle zone di transito i cavi elettrici mobili.

Scale e scalini

Installa una ringhiera (passamano) Pittura con un colore contrastante e ben visibile lo spigolo anteriore degli scalini esterni della casa o applica su di essi una striscia adesiva antisdruciolevoli, sempre di colore chiaro o contrastante.

Un esame fatto da esperti

Il personale della 'Aged Care Assessment Team (ACAT)' può esserti d'aiuto per fare un'analisi della tua casa e delle tue necessità in relazione alla tua salute. Puoi metterti in contatto con questa organizzazione tramite l'ospedale della tua zona.

Il giardino

I vialetti del giardino devono essere ben spianati e privi di zone fangose e sdruciolevoli. Non lasciare attrezzi da lavoro in giro per le zone di passaggio del giardino.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.

Muoviti

Le malattie croniche e la prevenzione delle cadute nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move

Falls prevention and chronic illness



Italian

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

Conosci la malattia da cui sei affetto

Cerca di scoprire meglio che puoi dati e fatti della malattia da cui sei affetto, in modo da conoscere i sintomi e gli effetti collaterali che detta malattia produce.

Problemi di equilibrio

Usa molta cautela se il male di cui soffri causa vertigini, rigidità nei movimenti o difficoltà nel camminare.

Medicine e altre cure

Prendi le medicine con regolarità, ogni giorno e alla stessa ora. Segui una dieta alimentare equilibrata e conduci una vita attiva che arrechi beneficio alla salute.

Organizzazioni assistenziali

Ci sono molte organizzazioni che offrono assistenza alle persone affette da malattie croniche quali il diabete, il morbo di Parkinson, ecc. Chiedi nome e recapito al tuo medico.

I pericoli dell'ambiente domestico

Studia bene la tua abitazione e apporta le modifiche necessarie per eliminare da essa rischi e pericoli (leggi l'opuscolo che parla dei pericoli della casa).

Un esame fatto da esperti

Il personale della 'Aged Care Assessment Team (ACAT)' può esserti d'aiuto per fare un'analisi della tua casa e delle tue necessità in relazione alla tua salute. Puoi metterti in contatto con questa organizzazione tramite l'ospedale della tua zona.

Deficienza di vitamina D

Resta esposto/a al sole per almeno 30 minuti ogni settimana e chiedi al tuo medico di prescriverti un farmaco contenente un supplemento di vitamina D.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.

Muoviti

Conduci una vita attiva ed evita le cadute nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move

Falls prevention and physical activity



Italian

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

La salute in generale

Vai dal medico, fatti fare un controllo generale e digli quale tipo di esercizio fisico hai intenzione di fare.

L'attività fisica adatta

Cerca di dedicarti ad un tipo di attività fisica che ti piace e ti soddisfa: avrai maggiori probabilità di continuarla.

Non strafare

Mantieni il passo alla tua andatura normale e nei limiti delle tue forze

Respirazione

Un'attività è considerata moderata se permette di parlare mentre si cammina o si compie l'esercizio fisico.

Istruttori abilitati

Telefona al municipio (*council*) e fatti indicare corsi e istruttori della tua zona.

Indumenti e calzature

Procurati un paio di scarpe adatte al tipo di attività che vuoi svolgere, che calzino bene e offrano supporto al piede. I vestiti che indosserai saranno molto comodi.

Liquidi

Devi bere molto quando compi un esercizio fisico. Devi bere da sei a otto bicchieri d'acqua al giorno.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.

Muoviti

Equilibrio, andatura e prevenzione delle cadute
nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move

Falls prevention, balance and walking style



Italian

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

Non muoverti in fretta quando sei in piedi

Muoviti più lentamente. Se hai dei capogiri o ti accorgi che perdi l'equilibrio, dillo al medico.

Le medicine

Chiedi al medico se qualcuna delle medicine che stai prendendo causa capogiri o fa perdere l'equilibrio.

Pressione sanguigna bassa

Fatti controllare con regolarità la pressione del sangue e segui le istruzioni del medico.

Problemi dell'orecchio interno

Muoviti lentamente per evitare i capogiri. Se hai dei problemi, parlane col medico.

Poco liquido nel corpo

Bevi da sei a otto bicchieri d'acqua al giorno,

Bastoni da passeggio o ausili per camminare di altezza sbagliata

Fai controllare dal medico o da un assistente sanitario l'altezza del tuo bastone da passeggio o di altro eventuale ausilio sanitario che usi per camminare.

Paura di cadere

Parla col medico o con un assistente sanitario della tua paura di cadere.

Superfici sconnesse

Fai attenzione a dove metti i piedi ed evita di camminare su superfici bagnate, scivolose o sconnesse.

Oggetti pericolosi

Togli di mezzo oggetti come tappetini, stuoie e cavi elettrici, che potrebbero farti inciampare.

Non strascinare i piedi

Quando cammini solleva i piedi da terra, non strascarli.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.

Muoviti

Osteoporosi e prevenzione delle cadute
nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move

Falls prevention and osteoporosis



Italian

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

Sto invecchiando ...

Segui una dieta ricca di calcio, concediti dieci minuti di sole tre giorni alla settimana e mantieniti in attività, per prevenire o comunque rallentare la graduale diminuzione di densità del tuo apparato osseo.

Quando il calcio è insufficiente

Tre o quattro porzioni di latticini (tra 1 kilo e 200 grammi e 1 kilo e mezzo) forniscono la quantità di calcio necessaria per soddisfare al nostro bisogno giornaliero. Includi nella tua dieta latte, yogurt, formaggi e pesce in conserva (che abbia l'osso, come per esempio il salmone). Per 'una porzione' si intende un quarto di litro di latte, o un vasetto di yogurt da 200 grammi, o due fette di formaggio (35 grammi). Per chi segue una dieta a basso contenuto di grassi, esistono in commercio moltissimi prodotti a base di latte ed a basso contenuto di grassi, alcuni dei quali contengono anche un supplemento di calcio. Parla di questi supplementi di calcio e di vitamina D o di altre cure possibili col tuo medico.

Vita poco attiva

È bene compiere qualche moderato esercizio fisico per mezz'ora, se possibile tutti i giorni.

Fumo

Non fumare.

Alcool

Più di due bicchieri di bevande alcoliche al giorno non fanno bene alla salute.

Persone troppo magre

Le persone magre e di costituzione minuta corrono un rischio maggiore di soffrire di osteoporosi. Cerca di mantenere il tuo peso ideale.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.

Muoviti

Indossa le calzature adatte ed evita le cadute
nell'ambiente che ti circonda prevenendo le cadute

Make a Move

Falls prevention and footwear



Italian

Cerca di conoscere i tuoi rischi e impara ad evitarli

Scarpe che presentano rischi

Usa scarpe di buona qualità, che calzino bene e forniscano al piede il supporto di cui abbisogna. Le scarpe migliori sono quelle con l'allacciatura a stringhe e il tacco basso, largo e dai bordi arrotondati. Le soles dovrebbero avere una superficie adatta a non far scivolare.

Ciabatte aperte e calze senza scarpe

Usa pantofole chiuse, con un buon supporto per il piede. Non andare in giro con le calze e senza scarpe.

Quando si cammina

La scarpa dev'essere adatta al tipo di esercizio che si compie, avere un buon supporto e calzare bene.

L'altezza del tacco

Usa scarpe col tacco basso.

La suola

La suola deve produrre una sensazione di molleggio. Cerca di usare scarpe con suola antisdrucchiolo.

Scarpe vecchie

Sostituisci le scarpe quando sono vecchie oppure falle riparare, per evitare il rischio di inciampare e cadere.

La tomaia

Un buon supporto è fornito da una scarpa chiusa col collo alto che riveste la caviglia.

Se ti mantieni in attività riduci il rischio di cadere e di farti male. L'esercizio fisico rafforza le ossa, rende più flessibili e mantiene il senso dell'equilibrio. Non è mai troppo tardi per iniziare a mantenersi attivi.