

Attività fisica

- 20 minuti al giorno di esercizi
- Passeggiare è l'attività più sicura

Migliorare la sicurezza in casa

- Alzarsi dal letto in due momenti, prima mettendosi seduti e dopo 5 minuti in piedi
- Illuminare bene gli ambienti
- Eliminare i tappeti
- Non lasciare oggetti a terra
- Non muoversi nella semi-oscurità di notte
- Far montare i mancorrenti
- Non camminare sui pavimenti bagnati
- Usare gli ausili per spostarsi

Occhio alle scarpe

- Evitare i tacchi alti
- Evitare scarpe a ciabatta o aperte che possono sfuggire dal piede



Viva gli Anziani!
è un programma
realizzato da:



Programma "Viva gli Anziani!"
Via di San Gallicano, 25/A - 00153 Roma

Tel. 06 8992222

Viva gli Anziani!



Campagna di prevenzione

Rischio di Cadute

Consigli ed esercizi per migliorare
la tua stabilità e sicurezza



Quante persone cadono?

Sopra i 65 anni una persona ogni tre cade ogni anno e una persona ogni sette cade più di una volta all'anno.

Dove si cade?

La metà delle cadute avviene in casa e l'altra metà fuori casa:

- 25% in cucina;
- 22% in camera da letto;
- 20% sulle scale;
- 13% in bagno.

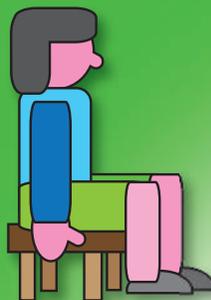
Perché si cade?

La maggior parte delle cadute sono **accidentali** dovute al suolo dissestato, agli ostacoli o alle scarpe inadatte.

Il secondo motivo è la **riduzione della forza muscolare** e della **velocità dei riflessi**.

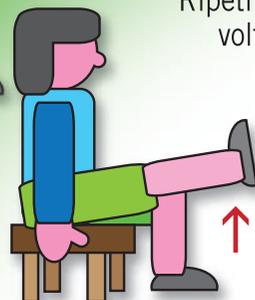
Altre cause sono il **capogiro** quando ci si alza troppo rapidamente dal letto o dalla sedia e la **paura di cadere**.

LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE SI TRATTA DELLA COMBINAZIONE DI PIÙ CAUSE.

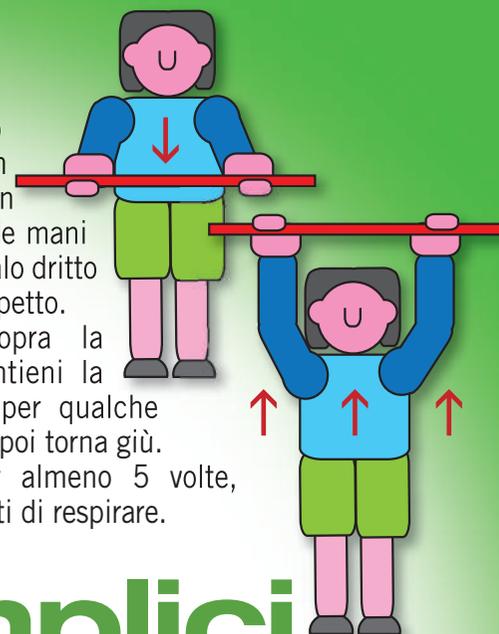


Da seduto tira su una gamba alla volta. Mantieni per qualche secondo e poi torna giù.

Ripeti per almeno 5 volte per gamba, ricordati di fare un bel respiro tra una gamba e l'altra.

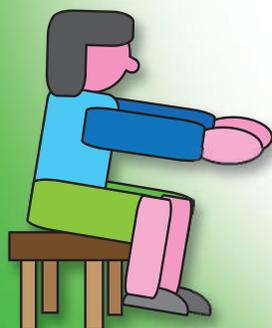


Da seduto prendi un bastone con entrambe le mani e posizionalo dritto davanti al petto. Portalo sopra la testa, mantieni la posizione per qualche secondo e poi torna giù. Ripeti per almeno 5 volte, ricordandoti di respirare.



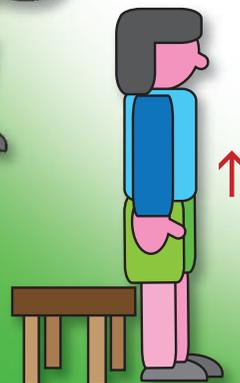
Pochi semplici esercizi

A volte bastano 10 minuti di esercizi al giorno per migliorare forza muscolare e coordinazione per ridurre notevolmente il rischio di cadute



Da seduto davanti un tavolo metti in piedi e poi con le mani ben appoggiate sul tavolo scendi il più lentamente possibile.

Dopo un bel respiro ripeti l'esercizio per almeno 5 volte.



In piedi con le mani ben appoggiate allo schienale di una sedia o ad un tavolo sali sulle mezze punte e mantieni la posizione per qualche secondo. Ripeti l'esercizio almeno 5 volte, ricordandoti di fare un bel respiro tra un'esecuzione e l'altra.

