



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTENZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITÀ E DELL'ASSISTENZA SOCIALE




ASL Gallura
Azienda socio-sanitaria locale

Dipartimento di Prevenzione
Area Medica

LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI

Attenzione alle cadute



Scale e gradini
Per avere un appoggio sicuro metti corrimani e maniglie.

Pavimento
Tienilo sempre ben asciutto e non usare la cera, blocca i tappeti o utilizza quelli antiscivolo.



Attenzione agli elettrodomestici

Tieni gli elettrodomestici come phon e caldo bagno lontani dall'acqua. Fai attenzione a cavi volanti, al ferro da stiro caldo e fai controllare regolarmente gli impianti di casa.

In Bagno

Regola lo scaldabagno ad una temperatura inferiore ai 50°C per evitare ustioni. Utilizza dispositivi antiscivolo nella vasca e nella doccia.



In cucina

Non avvicinarti a fornelli accesi con indumenti di materiale infiammabile ad esempio pile o nylon.

Pratica regolarmente ATTIVITA' FISICA

Un'attività fisica regolare, anche di intensità moderata, ad esempio camminare, andare in bicicletta o praticare uno sport, apporta benefici significativi alla salute fisica e mentale. L'esercizio fisico migliora il tono e la forza muscolare, la coordinazione motoria, riduce lo stress e i disturbi dell'umore, favorisce l'integrazione sociale. Può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e aiuta a conservare un adeguato livello di autosufficienza.

Attenzione alle sostanze pericolose

Detersivi, insetticidi e altre sostanze potenzialmente nocive vanno conservate nella loro confezione originale. Non mescolare mai sostanze diverse come ad esempio varechina e ammoniaca

Attenzione ai medicinali



Non assumere farmaci di tua iniziativa, conservali nelle loro confezioni originali e segui sempre le indicazioni del tuo medico

In caso di emergenza
comporre il **NUMERO DI EMERGENZA UNICO EUROPEO**

Emergenza

112