

# COME PREVENIRE LE CADUTE NELLE STRUTTURE SANITARIE

Gentile Signora, Signore,  
questo foglio informativo è nato per aiutare le persone che accedono alle strutture sanitarie dell'ASL VCO, a prevenire le cadute seguendo i consigli di seguito elencati:



## 1 UTILIZZARE GLI AUSILI

Sono supporti necessari se si ha bisogno di aiuto per camminare (corrimano, bastoni d'appoggio, stampelle, trepiedi ....)

## 2 CHIEDERE AIUTO

Farsi accompagnare da un familiare o altra persona di fiducia negli spostamenti, chiedere aiuto al personale sanitario e attenderne l'arrivo

## 3 INDOSSARE

Calzature chiuse e abiti comodi, quando si cammina

## 4 CONTROLLARE GLI OSTACOLI

Avvisare gli operatori se si vede un grosso ostacolo e attendere l'eventuale spostamento

## 5 ALZARSI LENTAMENTE

Quando ci si alza fare particolare attenzione in caso si avvertano sintomi come capogiro, nausea e chiedere aiuto

## 6 EVITARE

Di camminare sul pavimento bagnato o al buio

Grazie per la  
collaborazione!  
L'équipe di cura