



ANZIANI E CADUTE

Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025

(PP05 – Sicurezza negli ambienti di vita)



Le cadute non sono inevitabili

Programma le visite mediche periodiche

Assicurati di prendere i farmaci nelle modalità prescritte

Fai esercizi per allenare la forza e l'equilibrio

Non usare la cera, elimina i tappeti inutili

Indossa calzature antiscivolo

Fai un uso corretto degli occhiali. Controlla la vista

Assumi una dieta bilanciata

Illumina bene la tua casa