



# 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**