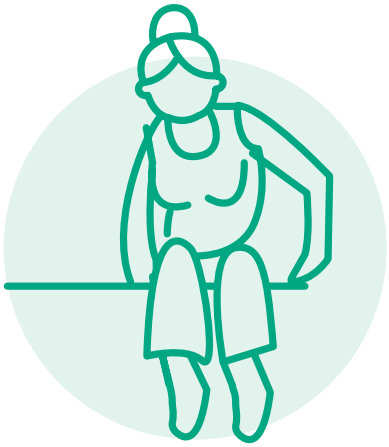
In caso abbia **paura di cadere**, lo può comunicare agli operatori, che la aiuteranno a trovare il giusto ausilio per spostarsi in sicurezza. Quando si veste e si spoglia è importante che lo faccia da seduto.



Le raccomandiamo di **alzarsi dal letto lentamente e con prudenza**, respirando profondamente. Le consigliamo di alzarsi solo dopo aver percepito bene il pavimento sotto la pianta dei piedi e solo dopo aver parlato con il suo medico.

L'autovalutazione dello stato psico-fisico è molto importante per non compromettere la propria incolumità, anche nelle azioni più comuni. Per questo le suggeriamo di valutare bene stanchezza, giramenti di testa, dolore ed eventuali problemi visivi. Si ricordi inoltre che durante il ricovero possono essere somministrati farmaci che alterano le capacità funzionali, quindi **raccomandiamo massima prudenza**.

# ALZIAMO L'ATTENZIONE CONTRO LE CADUTE

Segui i consigli di questo opuscolo per prevenire le cadute durante il ricovero.

NUOVA ITOR
CASA DI CURA

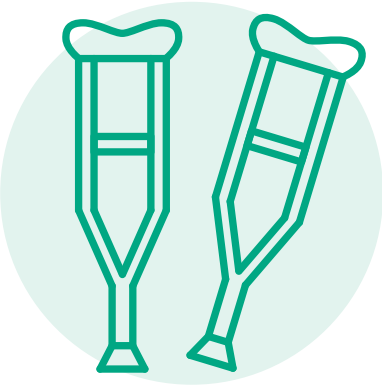
Durante il ricovero ospedaliero le raccomandiamo di **usare scarpe chiuse e della giusta misura**, possibilmente con suola antiscivolo, e indossare vestiti comodi che non intralcino i movimenti.

Un ambiente nuovo può presentare pericoli sconosciuti, per questo le consigliamo di osservare con attenzione l'ambiente circostante e tutti gli eventuali ostacoli presenti, valutando distanze, oggetti mobili ed arredamento. **In caso di deficit visivo utilizzare sempre gli occhiali**.

Le consigliamo di **tenere gli oggetti di uso frequente a portata di mano**, per evitare movimenti azzardati nel tentativo di raggiungerli. Ad esempio occhiali, acqua, cellulare e telecomando.

La invitiamo a **tenere il campanello vicino al letto e non esitare a suonarlo in caso di necessità**. I campanelli di allarme sono disponibili anche nei bagni ed è importante imparare a riconoscerli.

Le chiediamo di porre massima prudenza nell'utilizzo del bagno. È importante usare sempre gli appositi maniglioni se disponibili, e in caso di incontinenza o urgenza evitare di correre per raggiungere il bagno. **Le raccomandiamo inoltre di andare in bagno prima di dormire, per evitare di alzarsi durante la notte**.



Si ricordi sempre di **non muoversi autonomamente nel postoperatorio**, ma di chiedere aiuto al personale sanitario.