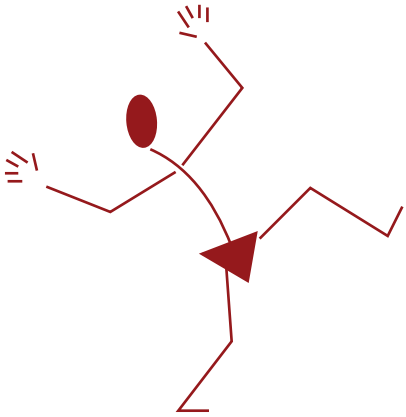
Centro Ortopedico
di Quadrante

Attento a non cadere!



Quando siamo ricoverati in ospedale

aumenta il rischio di caduta

perché siamo più deboli e fragili

e non conosciamo bene l'ambiente.

Questo opuscolo vuole aiutarvi a

riconoscere le situazioni più a rischio

e a **prevenire** le cadute.

A letto

- Non sporgerti per raggiungere oggetti troppo distanti
- Non esitare a chiedere assistenza al personale usando il campanello
- Sollevati lentamente e attendi seduto qualche minuto, prima di alzarti in piedi
- Non appoggiarti ad arredi con le ruote (tavolini, comodini)



Il pavimento



- Non camminare sul pavimento bagnato
- Se il pavimento è bagnato avvisa il personale utilizzando il campanello
- Non lasciare oggetti o indumenti a terra

Le scarpe

- Utilizza scarpe comode, chiuse e con la suola in gomma
- Non camminare mai scalzo





Per camminare



- Scegli indumenti comodi ma non lunghi
- Utilizza sempre l'ausilio prescritto (deambulatore, bastone, stampelle)
- Aziona il freno della sedia a rotelle prima di alzarti o sederti
- Accendi la luce la notte
- Indossa sempre gli occhiali
- Dove presente utilizza il corrimano oppure i maniglioni

Aiutaci a ridurre le cadute!

(Gruppo Prevenzione Rischio Cadute)

"Procedura di riferimento IOS 16
Indicazioni assistenziali
per la prevenzione delle cadute in ospedale"
All. 2 Rev 00_Febbraio 2016