



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTENZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITÀ E DELL'ASSISTENZA SOCIALE


ASL Cagliari

ANZIANI E CADUTE

Piano Regionale di Prevenzione 2020-2025

(PP05 – Sicurezza negli ambienti di vita)



Le cadute sono evitabili



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

Revisione novembre 2023

CAMPAGNA REGIONALE PER LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI
A CURA DELLA ASL CAGLIARI - S.C. IGIENE E SANITA' PUBBLICA Tel. 070/6094733