

Non cascateci. Le cadute si possono evitare!



Medicine. Capite che effetto vi fanno le medicine e se ci sono degli effetti secondari parlatene con il farmacista o con il vostro medico.



State attivi. Esercitatevi regolarmente per mantenere l'equilibrio, la forza dei muscoli e la flessibilità.



Vista. Fatevi controllare gli occhi una volta all'anno e tenete puliti gli occhiali. Portate occhiali diversi per leggere per camminare.



Illuminazione. Aumentate la quantità di luce in casa vostra. Eliminate i riverberi. Accendete la luce quando vi alzate di notte.

Calzature. Usate scarpe che vi calzano bene, senza tacchi e con soles che non scivolano.



Luoghi scivolosi. Usate tappeti o trattamenti antiscivolo per i pavimenti. Fate installare delle maniglie in aree come il bagno, il gabinetto e vicino alla porta di casa.



Rischi d'inciampare. Eliminate tutte le cose che possono farvi inciampare in casa e nel giardino.



Siate cauti. Fatevi aiutare quando avete delle difficoltà e non mettetevi in situazioni pericolose.



Trovate aiuto. State in contatto tutti i giorni con qualcuno che può farvi aiutare se ne avete bisogno, specialmente in casi di emergenza.

Agite subito.