

HAI TANTE COSE DA FARE, NON FARTI SPEZZARE.

CAMPAGNA PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE E FRATTURE NEGLI ANZIANI



RACCOMANDAZIONI UTILI PER NON CADERE

Progetto Sociale **"TUTTI SU DA TERRA"** promosso da una rete di associazioni, istituzioni e organizzazioni sindacali dei pensionati del distretto di Mirandola e sostenuto dal Centro di Servizio per il Volontariato di Modena.



FAI OGNI GIORNO
ATTIVITÀ FISICA
PER ALLENARE
FORZA ED
EQUILIBRIO



NON TI ALZARE
VELOCEMENTE
DAL LETTO



USA UNA
BICICLETTA
ADATTA ALLA TUA
ALTEZZA



NON INDOSSARE
CIABATTE MA SCARPE
CON SUOLE ANTISCIVOLO
E TACCHI MODERATI



NON ABUSARE
NEL CONSUMO DI
ALCOLICI



CONTROLLA PERIODICAMENTE
LA VISTA. SOSTITUISCI GLI
OCCHIALI SE NECESSARIO



NON USARE TAPPETINI E
SCENDILETTO
SE NON SONO FISSATI AL
PAVIMENTO



MUOVITI CON UN'ILLUMINAZIONE ADEGUATA: IL BUIO IMPEDISCE DI VEDERE GLI OSTACOLI.



SALI SU SCALE E SGABELLI SOLO SE SEI IN BUONE CONDIZIONI FISICHE E ALLA PRESENZA DI UN FAMILIARE



EVITA DI CAMMINARE SE C'È GHIACCIO O NEVE O SU SUPERFICI SCIVOLOSE



USA I FARMACI VERAMENTE NECESSARI E SOLTANTO SU PRESCRIZIONE MEDICA



CONTROLLA REGOLARMENTE LA PRESSIONE ARTERIOSA



ATTENZIONE AGLI ANIMALI DOMESTICI E AD OGGETTI O FILI CHE OSTACOLANO IL MOVIMENTO



NON USARE LA CERA, SE SI VERSANO ACQUA O ALTRE SOSTANZE SCIVOLOSE SUL PAVIMENTO ASCIUGARE SUBITO



FAI LE SCALE CON CALMA, SENZA OGGETTI INGOMBRANTI IN MANO, TENENDOTI AL CORRIMANO



USA MATERIALI ANTISDRUCCIOLO E MANIGLIONI PER LA VASCA E LA DOCCIA



HAI TANTE COSE DA FARE, NON FARTI SPEZZARE.

CAMPAGNA PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE E FRATTURE NEGLI ANZIANI

Progetto Sociale **"TUTTI SU DA TERRA"**, promosso da: associazioni di volontariato e promozione sociale AMO (Ass. Malati oncologici), AVO (Ass. volontari ospedalieri), Apom (Ass. prevenzione osteoporosi Modena), Auser, Asdam (Ass. demenze e Alzheimer), Polisportiva G.Pico, Polisportiva Stadium, AICS (Ass. italiana cultura e sport); AUSL di Modena - Distretto di Mirandola; Unione Comuni Modenesi Area Nord; Regione Emilia Romagna; Comitato Consultivo Misto; Università degli studi di Modena e Reggio Emilia, cattedra di Geriatria; C.U.P.L.A (Coordinamento unitario pensionati autonomi), Sindacati confederali dei pensionati lavoratori dipendenti e sostenuto dal Centro di servizio per il volontariato di Modena. Media partner: TRC Telemodena.