



Prendi confidenza con la stanza di ospedale (osserva dove sono gli interruttori della luce, il percorso per andare in bagno, i comandi per alzare/abbassare il letto, etc.).



Suona il campanello quando hai bisogno di assistenza. Alzati lentamente dal letto e dalla sedia.



Di notte accendi sempre la luce.



Indossa indumenti comodi, della giusta misura (tute o pigiama) e calzature chiuse, senza tacco, con suola antiscivolo.



Prima di alzarti dal letto o dalla sedia indossa sempre gli occhiali da vista e gli apparecchi acustici, se li usi. Per camminare utilizza gli ausili (bastone, deambulatore) che ti sono stati eventualmente prescritti.

**ASCOLTARE E METTERE IN PRATICA LE INDICAZIONI
RICEVUTE DAL PERSONALE SANITARIO SARÀ MOLTO UTILE
PER "NON FARE PASSI FALSI" E QUINDI NON CADERE**



SICURINSIEME

una sanità **più** sicura comincia da noi

**NON
FACCIAMO
PASSI
FALSI!**

Quando sei ricoverato in un ambiente nuovo come l'ospedale, può succedere di cadere, con conseguenze anche gravi, soprattutto con l'avanzare dell'età.

Spesso la caduta in ospedale può essere evitata se, insieme ai familiari, si seguono le indicazioni del personale sanitario e si mettono in pratica i comportamenti giusti.



informati su: salute.regione.emilia-romagna.it/sicurinsieme



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

 **Regione Emilia-Romagna**