

## I NOSTRI SUGGERIMENTI

### MOVIMENTO e RIPOSO

Praticate regolarmente attività fisica: passeggiate, ginnastica, nuoto, per mantenere la forza e l'equilibrio e gestite bene anche il riposo.



### ALIMENTAZIONE SANA RICCA e VARIATA

Mangiate un po' di tutto, con regolarità, senza esagerare con le porzioni o eccedere con le bevande alcoliche. È importante l'apporto di proteine e di vitamina D (la "vitamina del sole") che aiuta a evitare la fragilità ossea. Per mantenere quindi la massa muscolare e ossea è importante consumare pesce, uova, latticini e carne.



### AUTOCONTROLLO

Prendete solo i farmaci prescritti dal medico senza modificare le dosi e in caso di bisogno consultatelo. Controllate periodicamente vista, udito, pressione, stato di salute generale.



## RICORDATE CHE ...

- Con il passare degli anni è più facile cadere.
- Siete voi gli "addetti" alla vostra sicurezza.
- Le cadute possono avere conseguenze importanti.
- Si cade quasi sempre per piccole disattenzioni.

### TELESOCORSO

Un pulsante per non sentirsi soli.

E' un sistema di collegamento telefonico, per chiamate in caso di emergenza.

In funzione **24 ore su 24.**



Informazioni ATTE

**+41 91 850 05 53**

## CONSIGLI PER STAR BENE

### CURA DI SÉ

Per il vostro benessere, e per mantenere l'indipendenza, prendetevi cura del corpo, controllate regolarmente la vista, l'udito, la bocca, i piedi.



### COMPAGNIA

Evitate di rimanere da soli; frequentate amici, vicini, parenti, luoghi di ritrovo.



### ABITAZIONE SICURA

Tenete ciò che vi serve a portata di mano per evitare di salire su sgabelli o scalette

Evitate di spostarvi con carichi.

### FARSI AIUTARE

Per eseguire lavori pesanti o difficili, chiedete sempre aiuto.



## SEGUITE QUESTI CONSIGLI PER "NON CASCARCI"

### PER NON INCIAMPARE

- Collocate altrove gli oggetti che possano ostacolare i punti di passaggio.
- Fate in modo che i fili elettrici non siano un ostacolo.
- Fate attenzione alle pieghe e ai bordi dei tappeti; applicate sotto la rete antiscivolo.

### PER NON PERDERE L'EQUILIBRIO

- Sulle scale usate il corrimano.
- Sgabelli o scalette devono essere stabili e sicuri.
- In bagno applicate maniglie per rialzarvi.

### PER NON SCIVOLARE

- Evitate la cera sui pavimenti.
- Usate calzature basse, chiuse, con suola di gomma.

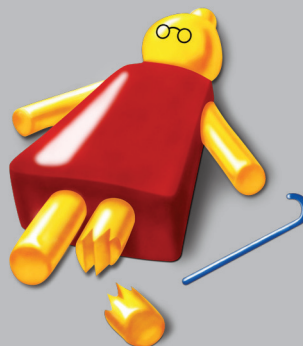
### PER VEDERE BENE DOVE APPOGGIATE I PIEDI

- Illuminate bene la casa, soprattutto gradini, dislivelli e scale.
- La notte tenete una piccola luce sempre accesa vicino al letto.
- Tenete gli occhiali sempre puliti, indossati o a portata di mano.

**SE DESIDERATE ULTERIORI  
INFORMAZIONI, POTETE CONTATTARE  
GLI OPERATORI  
DEI DIFFERENTI SETTORI  
PERCHÈ I FATTORI DI RISCHIO  
DELLE CADUTE  
NON SONO SEMPRE EVIDENTI**

### ASSOCIAZIONE PIPA

Potete contattarci:  
Tel: +41 79 357 31 24  
E-mail: [pipa@ticino.com](mailto:pipa@ticino.com)  
Web: [www.pipa.ticino.com](http://www.pipa.ticino.com)



ASSOCIAZIONE PIPA

Avete  
superato  
i **60**  
anni?

Non  
aspettate  
a sentirvi  
troppo  
vecchi  
...

...  
prevenite  
le cadute da  
subito!

**E' possibile evitare le conseguenze  
avverse di una caduta  
(riabilitazione, paura, ansia,  
perdita dell'indipendenza)  
e migliorare la vostra qualità  
di vita, tenendo presenti  
queste raccomandazioni.**