



## Alcune strategie anti caduta

### 5 consigli per rendere la casa più sicura

*Ridurre il rischio di cadute è possibile attraverso una combinazione di esercizi, di tecniche per il perfezionamento dell'equilibrio ma anche adottando semplici misure per limitare le cadute pericolose in ambiente domestico. Un malato di Parkinson può così assicurarsi una migliore qualità della vita rendendo più sicura la propria casa.*

È importante:

1. **Mantenere la casa in ordine:** togliere tappeti, scendiletto, zerbini, cavi e prolunghe a terra in maniera tale da ridurre i rischi di inciampo. Inoltre la confusione è pericolosa e può distrarre.
2. **Utilizzare un'illuminazione adeguata, scegliere colori per le pareti che diano contrasto, così come scegliere un motivo da seguire sulle piastrelle:** possono aiutare a tenere l'equilibrio sotto controllo.
3. **Dotare il bagno di superfici antiscivolo, barre di appiglio, wc rialzati:** riducono il rischio di cadute quando ci si alza e ci si abbassa.
4. **Salire e scendere da un letto preferibilmente basso utilizzando una sedia stabile:** può essere meno scomodo e meno difficoltoso.
5. **Utilizzare mobili vicini:** in modo tale che quando si cammina si crei un "cammino tattile" che permetta alla persona con Parkinson di iniziare il movimento e di non impedire la camminata.

Per un malato di Parkinson riuscire a prevenire le cadute è importante perché evita complicazioni che possono sorgere anche da un semplice evento traumatico.

Approfondisci:

- **"Le cadute sono un problema grave"**  
<http://www.parkinson-italia.it/rubriche/commenti-e-opinioni/parkinson-le-cadute-sono-un-problema-grave-come-prevenirle>
- **"Il problema delle cadute, consigli e buone pratiche"**  
<http://www.parkinson-italia.it/rubriche/notizie/contro-il-problema-delle-cadute-consigli-e-buone-pratiche-dal-i-congresso-della-sif>