

Il Centro E. Bignamini

ESERCIZI PRATICABILI AL DOMICILIO

Di seguito vengono riportati **alcuni semplici esercizi** - utili per ritrovare l'equilibrio e rinfiancarsi - che ha già effettuato in sede di ricovero durante le sedute di fisioterapia e che **possono essere ripetuti al domicilio**.

- Cyclette.
- Esercizi di alzata dalla sedia con le mani in appoggio.
- Esercizi di equilibrio con le mani in appoggio e piedi paralleli.
- Esercizi di equilibrio con le mani in appoggio in posizione di semipasso anteriore e posteriore.
- Esercizi di equilibrio con le mani in appoggio con posizione dei piedi sulle punte o sui talloni.
- Salire e scendere le scale (se necessario anche con supervisione).
- Camminare regolarmente (se necessario anche con supervisione).



Direttore
Paolo Perucci

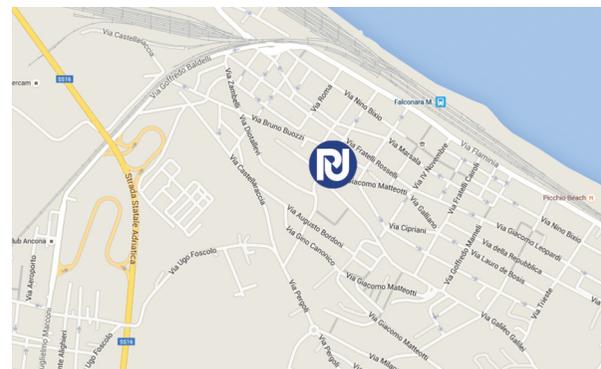
Direttore Sanitario
Giuliana Poggianti

Unità Operativa di Riabilitazione Intensiva
Aiuto Dirigente **dott. Stefano Pierani**
Coordinatore Infermieristico **dott. Virna Valori**
Coordinatore Fisioterapisti **dott. Michele Maiolatesi**

Ufficio Relazioni Con il Pubblico
Assistente Sociale
Giulia Sollitto
(martedì dalle ore 14 alle 16 e giovedì dalle ore 9 alle 11)

Come raggiungere il Centro

- In treno: stazione di Falconara, poi autobus o taxi;
- In auto: uscita autostrada Ancona Nord, poi superstrada per Falconara.



Impariamo a non cadere

Vademecum per il paziente a domicilio

Centro "E. Bignamini"
Fondazione Don Gnocchi
FALCONARA MARITTIMA (AN)

Via Matteotti 56
Tel. 071 9160971 – Fax 071 912104
Email: info.falconara@dongnocchi.it

www.dongnocchi.it



LO STILE DI VITA CHE AIUTA

Per una migliore qualità della vita basta adottare alcuni **sani comportamenti** ed essere naturalmente **prudenti**.

- L'**esercizio fisico regolare** rende più forti e migliora equilibrio e coordinazione.
- La **partecipazione alle attività sociali** e l'**incontro con altre persone** migliora la nostra vita e previene la solitudine.
- Un'**alimentazione corretta** è importante per il nostro organismo: prevedere nella propria dieta il consumo di calcio, vitamina D e di 6/8 bicchieri di acqua al giorno.
- **Consultare il proprio medico** curante per un'adeguata informazione sugli effetti collaterale degli eventuali farmaci che si assumo.
- **Conservare i farmaci in un luogo adatto**, possibilmente asciutto, evitando di custodirli in bagno o in cucina.
- **Evitare di chiudere a chiave la porta** del bagno.
- **Evitare il disordine**: giornali o libri posati a terra e armadi e cassetti aperti possono rappresentare un rischio per il nostro equilibrio.
- **Riporre capi di abbigliamento o oggetti** di uso quotidiano in **cassetti o armadi ad un'altezza non inferiore alle ginocchia e non superiore al petto**, per evitare di abbassarsi troppo o di utilizzare scale o sgabelli non sicuri.



PRINCIPALI COMPORTAMENTI DA SEGUIRE

Per **ridurre il rischio cadute** è sufficiente mettere in pratica alcuni piccoli e semplici accorgimenti.

- Posizionare **strisce antiscivolo** sui gradini delle scale, ove presenti.
- Rimuovere **tappeti o fissarli** adeguatamente al pavimento.
- **Non lucidare i pavimenti a cera**, per evitare di scivolare.
- Utilizzare un'**illuminazione uniforme** nelle varie stanze e accendere sempre le luci prima di entrarvi.
- Migliorare l'**illuminazione della stanza da letto** ed eventualmente dotarsi di una luce notturna.
- Installare il **corrimano di sicurezza** nella **doccia**, nella **vasca**, nelle vicinanze del **w.c** e su **entrambi i lati delle scale**.
- Utilizzare i **tappetini da bagno con ventose**, un **sedile doccia regolabile** e, se necessario, installare un **sedile alza w.c.**
- Fare attenzione ad **oggetti lasciati sul pavimento** e ai **movimenti improvvisi degli animali domestici**, soprattutto quando si avvicinano alle gambe.



- Tenere vicino quanto più possibile l'**apparecchio telefonico**, evitando di correre allo squillo.
- Evitare di camminare solo con le calze ma **indossare pantofole chiuse**, della giusta misura e provviste di suola antiscivolo.
- Non indossare **indumenti troppo larghi o lunghi**, che potrebbero far inciampare.
- Farsi **controllare periodicamente la vista** da uno specialista.
- Evitare **movimenti bruschi** e non abbassarsi senza tenersi ad un appoggio ben saldo.
- Nel passaggio dalla posizione sdraiata a quella seduta **stare fermi qualche minuto** per ritrovare il giusto equilibrio.
- Vestirsi o svestirsi stando **seduti o appoggiati al bordo del letto**.
- Il **telesoccorso** è un mezzo molto utile per l'emergenza così come tenere sempre vicino un foglio con i numeri di telefono ben visibili da contattare in caso di bisogno.
- Lasciare una copia delle proprie **chiavi di casa ad una persona di fiducia**.