

## Adattare l'abitazione

Un ambiente sicuro è tale se fa sentire la persona che ci vive priva di preoccupazioni, eliminando eventuali pericoli, o di sensazioni di disagio.

Ecco alcuni consigli per prevenire le cadute accidentali:

- se il malato è abituato ad alzarsi di notte per andare in bagno o per altre necessità, fare in modo che la camera da letto sia sempre un po' illuminata: alzandosi al buio potrebbe urtare contro qualche ostacolo o inciampare;
- non dare la cera al pavimento;
- rimuovere tappeti e scendiletto;
- far indossare calzature con suola antiscivolo, senza lacci, con tomaie basse e chiuse;
- ricordare alla persona di alzarsi lentamente dal letto o dalla poltrona;
- se necessario, assisterla nella deambulazione e soprattutto durante le operazioni di toilette in bagno, dove le cadute possono essere più pericolose. Chiedete consiglio all'équipe per facilitare l'utilizzo dei sanitari;
- Fatevi consigliare dall'équipe i presidi che facilitano l'utilizzo dei sanitari;
- seguire scrupolosamente le indicazioni dell'équipe per quanto riguarda la [mobilizzazione del malato](#);