

Durante il ricovero ospedaliero bisogna **usare scarpe chiuse e della giusta misura** ed indossare vestiti comodi che non intralcino i movimenti. Evitare lacci, abbigliamento troppo largo e pantaloni troppo lunghi.



Assicurarsi che **gli oggetti di uso frequente siano a portata di mano** per evitare movimenti azzardati nel loro raggiungimento. Ad esempio occhiali, acqua, telefono cellulare, telecomando, ecc.



Le chiediamo di porre massima prudenza nell'utilizzo del bagno. È importante usare sempre gli appositi maniglioni se disponibili e in caso di incontinenza o improvvisa urgenza evitare di correre per raggiungere il bagno. **Cercare sempre di andare in bagno prima di dormire per evitare di doversi alzare durante la notte.**



Le consigliamo fin da subito di osservare con attenzione l'ambiente circostante e tutti gli eventuali ostacoli presenti valutando distanze, oggetti mobili ed arredamento. È molto importante conoscere l'ambiente che ci circonda perché un ambiente nuovo può presentare pericoli sconosciuti. **In caso di deficit visivi utilizzare sempre gli occhiali.**



Le ricordiamo di tenere **il campanello vicino al letto e di non esitare a suonarlo in caso di necessità**. I campanelli di allarme sono disponibili anche nei bagni, è importante imparare a riconoscerli.



In caso di **"paura di cadere"** lo comunichi agli operatori che la aiuteranno a trovare il giusto ausilio per spostarsi in sicurezza.



Quando ci si veste e ci si spoglia è importante farlo da seduti.



Alzarsi dal letto con prudenza: passare dalla posizione seduta in piedi muovendosi molto lentamente e respirando profondamente. Ci si può alzare solo dopo aver percepito bene il pavimento sotto la pianta dei piedi. **Non alzarsi autonomamente senza averne prima parlato con il suo medico.**



L'autovalutazione del proprio stato psico-fisico è molto importante per non compromettere la propria incolumità anche nelle azioni più comuni. Valutare stanchezza, debolezza, giramenti di testa, dolore ed eventuali problemi visivi. Ricordarsi che durante il ricovero possono essere somministrati farmaci che alterano le capacità funzionali, quindi **massima prudenza.**

