

Spicciolo di sicurezza «Cadute»

Gambe forti per camminare sicuri

Con l'avanzare dell'età la forza muscolare e il senso dell'equilibrio calano progressivamente. Di conseguenza ogni anno in Svizzera circa 280 000 persone s'infortunano cadendo e devono sottoporsi a cure mediche ambulatoriali o stazionarie. Molte cadute sono però evitabili con un allenamento semplice.

Consigli

- Scopri le insidie e gli ostacoli costruttivi presenti a casa tua.
- Monta un corrimano e evidenzia i gradini delle scale.
- Usa i deambulatori che ti consigliano gli specialisti del settore.
- Sottoponiti regolarmente a un controllo della vista.
- Allena l'equilibrio, la forza, la resistenza e l'agilità.
- Bada a una alimentazione equilibrata e muoviti tanto nella vita quotidiana.
- Indossa sempre scarpe che danno stabilità e con una suola antiscivolo.

Campagna «Gambe forti per camminare sicuri»

L'upi, la Pro Senectute e la Promozione Salute Svizzera hanno lanciato, con due partner del settore, la campagna «Gambe forti per camminare sicuri». Il sito www.camminaresicuri.ch contiene oltre 1 500 corsi ed esercizi suddivisi in tre programmi di allenamento e livelli di difficoltà da fare a casa affinché gli anziani possano restare mobili e indipendenti per tanti anni.

