

H49 Q36; Sede Operativa  
 Resp. Sanitario Dr. ? Sclá >W  
**Via Catignano** n. 2/4 - 00132 Roma  
 Telefono 06 9021 3656  
 i i i .H^SIVWWWMSYgh.f

Numero Verde  
**800.076.076**

@GYXYCdYfUj U"] ~ flÁ••^!^Áæ\*ã } cæK

**in AUTO**



A24 - Dir. L'Aquila. Uscita Ponte di Nona. Prendere Via Collatina verso fuori Roma, girare a destra: Via del Casalone. Proseguire su Via Massa di San Giuliano, fino all'incrocio con Via Catignano.

**con i MEZZI PUBBLICI**



Da Stazione Tiburtina, prendere il treno regionale 26274 (direzione Tivoli).



Scendere alla fermata Lunghezza. Prendere l'auto-bus 055 (Pantano) e scendere alla fermata **Massa S. Giuliano/S. Maria Di Loreto**, in prossimità dell'incrocio con Via Catignano.



H49 Ž36;  
 4V8\_ W|US Ežžž



**VADEMECUM PER IL CAREGIVER**

Vademecum Prevenzione **CADUTE ACCIDENTALI**



Durante la convalescenza 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.



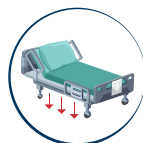
Consigliamo al Caregiver di osservare con attenzione l'ambiente circostante e tutti gli eventuali ostacoli presenti valutando distanze, oggetti mobili ed arredamento. È molto importante conoscere l'ambiente che ci circonda perchè può presentare pericoli sconosciuti. In caso di deficit visivi utilizzare sempre gli occhiali.



Le chiediamo di porre massima prudenza nell'utilizzo del bagno. In caso di incontinenza o improvvisa urgenza evitare di correre per raggiungerlo. Cercare sempre di andare in bagno prima di dormire per evitare di doversi alzare durante la notte.



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.



Per agevolare la salita e la discesa dal letto tenerlo nella posizione più bassa possibile.



Quando ci si alza dal letto bisogna passare dalla posizione seduta muovendosi molto lentamente e respirando profondamente. Ci si può alzare solo dopo aver percepito bene il pavimento sotto la pianta dei piedi.



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



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



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

Consigli **PRATICI**



**ALIMENTAZIONE**

Se diabetico: controllare il profilo glicemico.



**IDRATAZIONE**

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, verificare che la minzione corrisponda al liquido introdotto.



**IGIENE PERSONALE**

Mantenimento costante come da indicazioni del medico al primo accesso.



**LESIONI DA DECUBITO**

Valutare il grado di allettamento. Se sono presenti lesioni: medicare almeno una volta al giorno come da procedura indicata dal medico. Per prevenirle: mobilizzare il paziente ogni due ore da posizione supina, poi decubito destro e poi sinistro. È possibile, qualora si verificasse l'esigenza, di richiedere all'Hospice, dopo aver consultato il medico durante l'accesso, un materasso specifico per la prevenzione delle lesioni da decubito.