

## Prevenzione delle cadute – farmaci

Se prendete farmaci anticoagulanti (per diluire il sangue), fatevi sempre visitare dal medico dopo una caduta. Potreste essere a rischio di gravi lesioni e emorragie.

- Alcuni farmaci possono provocare capogiri o torpore e potrebbero fare aumentare il vostro rischio di una caduta.
- Se iniziate a prendere un nuovo farmaco, cambiate marche, prendete più farmaci o cambiate la dose normale, aumenteranno le probabilità di effetti collaterali. Se ciò vi fa preoccupare, parlatene al medico.
- Alcuni prodotti medicinali acquistati senza ricetta medica potrebbero reagire con i farmaci prescritti dal medico e provocare disturbi.
- •I farmaci per l'ansia, la depressione o i disturbi del sonno fanno aumentare le probabilità di cadute.



***Le persone che prendono quattro o più farmaci al giorno hanno più probabilità di cadere***

### Cosa potete fare

- Non prendete i farmaci prescritti ad un'altra persona.
- Leggete le etichette dei farmaci in un ambiente bene illuminato e seguite attentamente le indicazioni.
- Non usate farmaci scaduti. Consegnateli al farmacista di fiducia.
- Chiedete con una certa frequenza al medico o al farmacista di fiducia di rivedere i vostri farmaci, compresi eventuali medicine a base di erbe o integratori.
- Chiedete al farmacista di fiducia di confezionare i vostri farmaci in un dosatore ('dosette box' o 'Webster pack') per aiutarvi a tenerli meglio sotto controllo.
- Tenete un elenco aggiornato dei vostri farmaci. scheda dei farmaci può essere utile.

Acknowledgement to:

Opuscolo intitolato *Staying Active and on Your Feet* 2010  
[www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

Programma di prevenzione delle cadute dei Northern Sydney e Central Coast Local Health Districts

Per maggiori informazioni, fate lo scan di questo con il vostro smart phone

**E-mail:** [falls@cec.health.nsw.gov.au](mailto:falls@cec.health.nsw.gov.au)

**Sito:** [www.cec.health.nsw.gov.au](http://www.cec.health.nsw.gov.au)

Clinical Excellence Commission©2012 Version 1, SHPN: (CEC) 120260

