

1

Non rinunciare all'**esercizio fisico**: si può allenare la forza e l'equilibrio alzandosi senza aiuto delle mani da una sedia, ripetendo il movimento 10 volte, utilizzando una sedia stabile



Alzati **lentamente** e gradualmente dal letto

2

3

Indossa **calzature sicure** (possibilmente chiuse) oltre che comode, sia in casa che per uscire



Indossa abiti **comodi**

4

5

Evita **tappeti** e fili volanti



Accendi sempre la **luce** quando ti muovi in casa

6

7

Fai la **doccia in sicurezza**, mettendosi a sedere e usando dei tappeti antiscivolo



Evita di **salire** su scale e su oggetti instabili

8

9

Evita che i mobili siano degli ostacoli o di avere **appoggi** precari



Ricordati di andare in **bagno** con regolarità (meglio da seduti)

10

È IMPORTANTE MUOVERSI RESPONSABILMENTE. RIPRENDI GRADUALMENTE L'ESERCIZIO FISICO. Ogni giorno organizza almeno 10 minuti da dedicare all'esercizio fisico, da fare sempre in sicurezza.