

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

STIAMO COI PIEDI PER TERRA

**GUIDA per la
PREVENZIONE DELLE CADUTE**



Le **cadute** che possono verificarsi in casa, per la strada, in ospedale o presso le strutture per anziani o disabili sono un grave problema per la persona, per la famiglia e per la società.

Questa guida si rivolge ai cittadini e alle famiglie per:

- **SEGNALARE I PRINCIPALI FATTORI DI RISCHIO CHE POSSONO CAUSARE UNA CADUTA;**
- **DARE SUGGERIMENTI PER EVITARE DI CADERE;**
- **INDICARE COME COMPORTARSI IN CASO DI CADUTA.**

FATTORI DI RISCHIO INDIVIDUALI E SUGGERIMENTI

Con l'invecchiamento si riducono la **vista**, l'**udito**, la **forza muscolare** e l'**equilibrio**, inoltre peggiorano la mobilità, la prontezza di riflessi e, in generale, il grado di autonomia nelle attività di vita quotidiana.

Possono a volte manifestarsi confusione, disorientamento, agitazione e paura di cadere.

Spesso gli anziani, a causa di diverse malattie, assumono molti farmaci, ad esempio farmaci per la pressione, antidiabetici, diuretici, lassativi, sonniferi, ecc.

Inoltre, possono avere problemi come incontinenza o urgenza urinaria (bisogno improvviso di fare pipì).

Tutte queste condizioni comportano un aumento del rischio di caduta.

È utile ricordare che una caduta si verifica a causa della presenza di uno o più fattori di rischio e questa guida vuole aiutarvi a riconoscerli.

SUGGERIMENTI

Le persone anziane (compatibilmente con le proprie condizioni) dovrebbero essere stimolate a fare passeggiate frequenti/quotidiane, eventualmente con aiuto degli ausili, cioè strumenti che aiutano negli spostamenti come bastone, treppiede, girello, ecc., prescritti e adatti alla persona.

Quando si cambia velocemente la posizione da sdraiata a seduta, o da seduta in piedi, si può verificare un calo della pressione con capogiri, senso di debolezza e svenimento.

Per questo è utile allenarsi ad alzarsi lentamente e gradualmente dal letto o dalla sedia.

È bene controllare spesso la pressione del sangue, specie se si prendono farmaci per la pressione. In caso di dubbi ripetere la misurazione ed eventualmente chiamare il proprio medico di famiglia.

È sempre consigliato fare pipì prima di andare a dormire o prima di uscire di casa, eventualmente facendosi accompagnare in bagno.

Anche per gli uomini è consigliabile fare pipì in posizione seduta.

Se si usa il pannolone, questo deve essere della giusta misura e ben posizionato.

FATTORI DI RISCHIO AMBIENTALI E SUGGERIMENTI

Tutti, per stare bene e in sicurezza, hanno bisogno di vivere in un ambiente conosciuto e accogliente; è quindi importante riconoscere possibili fonti di pericolo.

Un terreno irregolare o con buche, scale non sicure, un pavimento scivoloso, ostacoli sul percorso, condizioni di luce scarsa sono fattori che aumentano il pericolo di cadute.



SUGGERIMENTI

- Installare corrimani nei corridoi e lungo le scale, strisce antiscivolo sui gradini e maniglie di sostegno nel bagno per la vasca, la doccia e il WC.
- Utilizzare tappetini antiscivolo nella doccia o nella vasca.
- Eliminare o fissare a terra i tappeti, stuoie, scendiletto.
- Non dare la cera ai pavimenti.
- Gli ambienti dovrebbero essere ben illuminati con luce naturale.
- La luce artificiale, se necessaria, non dovrebbe essere diretta e abbagliante.
- È importante verificare anche l'illuminazione degli ambienti esterni e delle scale.
- Utilizzare luci notturne sufficienti per illuminare i percorsi per camera, bagno e corridoi.



I FARMACI

Alcuni farmaci possono aumentare il rischio di cadute, in quanto possono causare una riduzione delle capacità di attenzione e concentrazione, come ad esempio i sonniferi, i tranquillanti e gli antidepressivi. Altri farmaci possono causare variazioni della pressione (antiipertensivi) oppure aumentare la frequenza e l'urgenza ad andare in bagno (diuretici e lassativi).



SUGGERIMENTI

È importante rivolgersi al proprio medico di famiglia per una verifica dei farmaci assunti e per il controllo della pressione del sangue. Questa può essere facilmente misurata anche a casa propria o in farmacia.

È bene riferire al medico di famiglia se compaiono vertigini, capogiri, senso di instabilità, sonnolenza. Questi disturbi potrebbero essere causati dai farmaci.

È importante riferire sempre al proprio medico eventuali episodi in cui si è rischiato di cadere e portargli l'elenco con i farmaci che si stanno prendendo.



AUSILI E ARREDI

La scelta di utilizzare bastone, treppiede, sedia a rotelle, girello, poltrona, ecc., deve essere indicata dai sanitari in base alle esigenze e ai problemi della persona.

Gli arredi, i mobili e gli ausili che aiutano negli spostamenti (bastoni, sedie a rotelle, girelli, ecc.) presenti nelle stanze non devono costituire un ostacolo o un motivo di inciampo e, una volta utilizzati, devono essere riposti o collocati in modo ordinato e sicuro (es. sedie a rotelle con freni tirati, sgabelli addossati alle pareti, ecc.).

Può accadere che una caduta si verifichi mentre ci si siede o ci si alza dalla sedia a rotelle a causa di freni non tirati o malfunzionanti.



SUGGERIMENTI

Gli ausili devono essere mantenuti in buone condizioni e ben funzionanti.

Oltre all'interessato, anche familiari e collaboratori devono essere istruiti dai sanitari sul corretto utilizzo degli ausili impiegati.

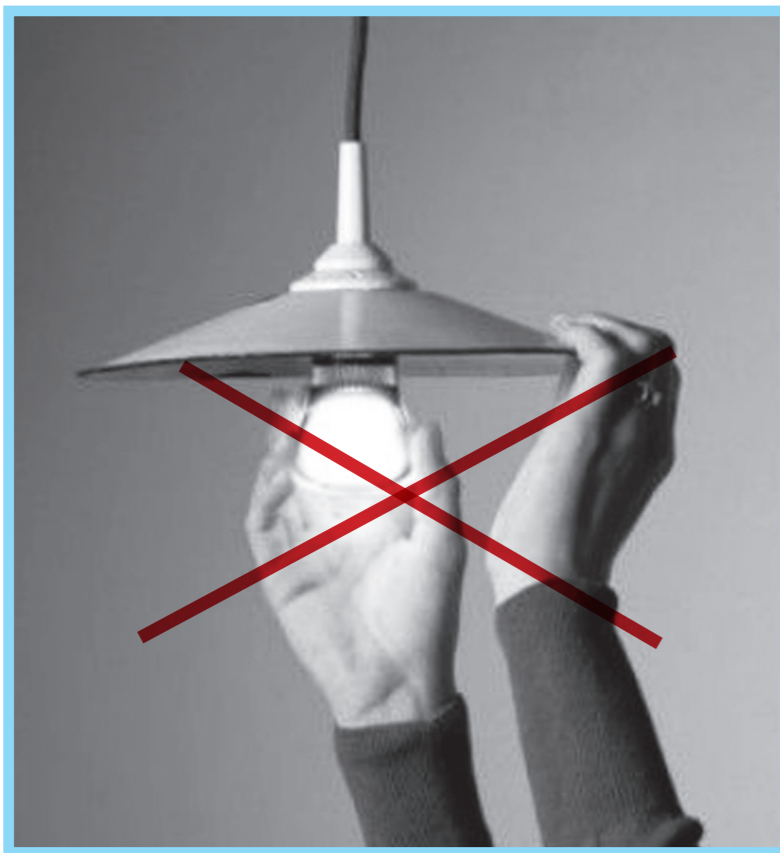
Inoltre, è utile:

- utilizzare sedie e poltrone con braccioli;
- verificare che i mobili siano stabili;
- verificare che il telefono sia facilmente raggiungibile.



VALUTARE I PERICOLI

Per ridurre i rischi di caduta, occorre valutare attentamente le fonti di pericolo e cercare di evitarle.



SUGGERIMENTI

Non salire su scale, sedie o panchetti per pulire le finestre o lampadari, sostituire lampadine, potare gli alberi, ecc.

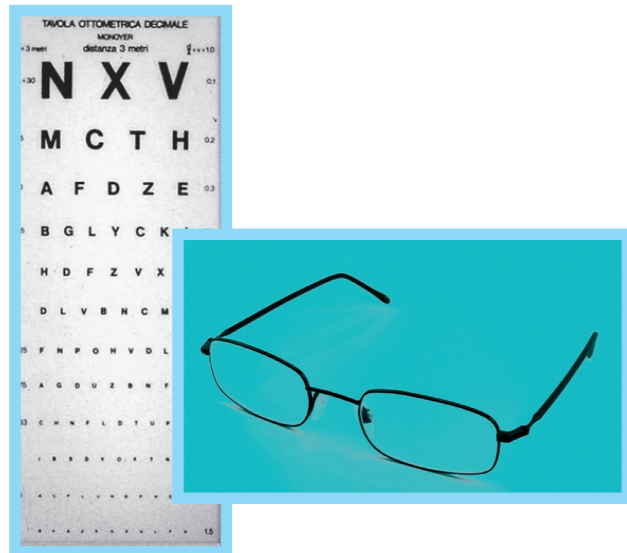
Per svolgere queste attività farsi aiutare da familiari, amici o assistenti famigliari.



PROTESI E ABBIGLIAMENTO

SUGGERIMENTI

- Indossare sempre occhiali da vista adeguati e protesi acustica se prescritti.
- Rivolgersi al proprio medico per un eventuale controllo della vista e dell'udito e, se necessario, sostituire le lenti degli occhiali.
- Usare scarpe comode, chiuse e con soles antiscivolo, sia per camminare all'esterno o per andare in bicicletta, che per muoversi all'interno della casa, ad esempio pantofole chiuse con suola in gomma. Evitare ciabatte aperte.
- Indossare abiti comodi, non aderenti (ostacolano i movimenti) o troppo larghi (favoriscono l'inciampo).



COSA FARE IN CASO DI CADUTA

La maggior parte delle cadute avviene senza particolari conseguenze. A volte però possono verificarsi traumi o ferite, da quelle più lievi fino alle più gravi fratture del femore, delle braccia e spalle o al trauma cranico.

In caso di caduta in casa, se sono presenti altre persone, chiamarle per farsi aiutare.

Nel caso in cui non si possa contare sull'aiuto di familiari o vicini, chiamare il servizio di emergenza sanitaria (118) ed attendere i soccorsi.

Anche se una caduta non ha provocato conseguenze apparenti, è molto importante parlarne con il proprio medico.

Valutare, insieme ai familiari, l'opportunità di utilizzare un apparecchio di teleallarme/telesoccorso.



SUGGERIMENTI PER ... STARE COI PIEDI PER TERRA ...

Svolgere attività fisica aiuta a prevenire le cadute.
Un po' di allenamento permette di aumentare la forza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio, inoltre aiuta a camminare meglio e a fare le scale con meno fatica.

Per vedere i primi risultati non è necessario diventare atleti professionisti, basta **camminare, fare le scale, ballare, andare in bicicletta o in piscina.**

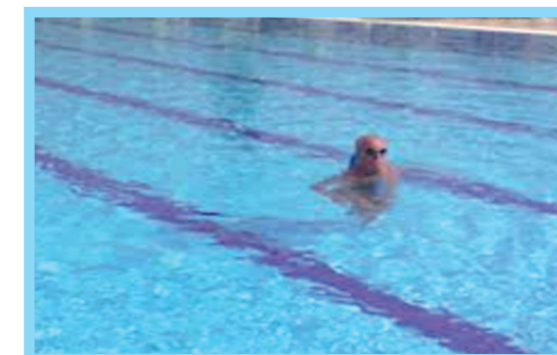
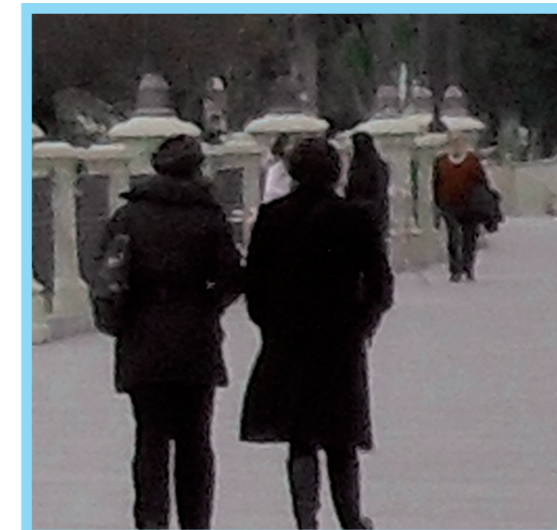
Gli esperti consigliano di fare attività fisica almeno 2 o 3 volte alla settimana o, meglio ancora, tutti i giorni per circa 20-30 minuti.


Ogni tanto è meglio spegnere la televisione per uscire di casa e fare una passeggiata, incontrare gli amici. Una chiacchierata con i vicini, raccontare a qualcuno le cose successe nella giornata possono essere piacevoli occasioni per camminare o andare in bicicletta.

È più bello pedalare o passeggiare in compagnia che da soli!

È bene ricordare che chi è già caduto di recente (nell'ultimo anno) ha una maggiore probabilità di cadere ancora.

Questa situazione può fare sì che la persona tenda a ritirarsi e ad isolarsi per paura di cadere una seconda volta.





Per eventuali valutazioni sulla sicurezza della casa è possibile rivolgersi all'**assistente sociale del quartiere/distretto/comune**, che fornirà le informazioni necessarie.

Per avere informazioni su **parchi, percorsi ciclopedonali, palestre, piscine**, ecc. rivolgersi a:

- **Servizio Sport e Tempo Libero del Comune di residenza.**
- **U.I.S.P.**
- **A.R.C.I.**
- **Circoli Ricreativi e Culturali della zona.**

GUIDA per la PREVENZIONE DELLE CADUTE



**STIAMO
COI PIEDI
PER TERRA**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

www.ausl.re.it