

Cadute in casa: Come evitarle

I Corridoi devono essere:

- ▲ Liberi da intralci (senza arredi bassi e oggetti sul pavimento)
- ▲ Ben illuminati
- ▲ Senza fili elettrici volanti che potrebbero far inciampare

I Tappeti (se non possono essere eliminati) devono essere:

- ▲ Senza pieghe
- ▲ Dotati di antiscivolo

Le scale fisse devono essere:

- ▲ Dotate di strisce antiscivolo
- ▲ Dotate di parapetto e corrimano

I Pavimenti devono essere:

- ▲ In buono stato e senza dislivelli
- ▲ Asciutti e non scivolosi (non usare cere o prodotti simili)

Le scale portatili (da evitare, se possibile) devono essere:

- ▲ Doppie o a libro
- ▲ Dotate di piedini antiscivolo e di dispositivo di appoggio

I Bagni devono avere:

- ▲ Tappetini antiscivolo nella vasca, nel piatto della doccia e pavimenti
- ▲ Maniglioni nella doccia/ vasca e vicino al water
- ▲ Sedili per vasca e per doccia

Assicurarsi che ci sia un'adeguata illuminazione di notte, soprattutto nel percorso dalla camera da letto verso il bagno

Parola d'ordine: muoversi!



L'attività fisica aiuta a prevenire le cadute

Un po' di sport permette infatti di migliorare la forza muscolare, l'equilibrio e la coordinazione nei movimenti

L'attività fisica aiuta a camminare meglio e a fare le scale con minor fatica

Non bisogna diventare degli atleti!

Basta camminare, fare le scale, ballare, andare in bicicletta, aumentando progressivamente la difficoltà degli esercizi.

Si consiglia di fare attività fisica almeno 2-3 volte alla settimana o meglio ancora tutti i giorni per mezz'ora

A cura del "Gruppo Formatori Aziendali- Progetto Sorveglianza e Prevenzione Incidenti Domestici"

PROGRAMMA REGIONALE DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI IN SARDEGNA

Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene e Sanità Pubblica



LA PREVENZIONE DELLE CADUTE DA INCIDENTE DOMESTICO NEGLI ANZIANI

Le cadute nell'anziano

Le cadute degli anziani fra le mura domestiche rappresentano la prima causa di incidente domestico

Ogni anno in Italia cade circa un 1/3 delle persone di età superiore a 65 anni e il rischio di cadere aumenta con l'avanzare dell'età (dopo i 75 anni) e tra gli ospiti delle strutture assistenziali

I traumi sono la quinta causa di morte e le cadute sono la causa più comune di morte post-traumatica negli anziani

La probabilità di cadere è maggiore in coloro che hanno già subito una caduta

Le cadute sono più frequenti nelle donne, che subiscono fratture con maggior facilità

Il rischio di cadere negli anziani è legato a:

- ambiente domestico poco sicuro
- storia di precedenti cadute
- paura di cadere
- alterazioni della mobilità
- alterazioni della vista
- isolamento sociale
- condizioni precarie di salute (malattie cardiovascolari, neurologiche, depressione, demenza, confusione mentale, disturbi dell'equilibrio, artrite e artrosi)
- uso di lenti bifocali
- uso di farmaci e vita sedentaria.

Il 40- 50% degli incidenti è dovuto a cause accidentali (fattori ambientali e personali)



Che cosa sono le cadute e perchè sono così frequenti nell'anziano

Per caduta si intende una perdita di equilibrio e quindi di stabilità senza perdita di coscienza

L'invecchiamento determina una progressiva riduzione delle principali funzioni dell'organismo

Nell'anziano è compromessa la capacità di correggere tempestivamente la perdita di equilibrio, cioè gli improvvisi cambiamenti di posizione del corpo, poichè i riflessi sono più lenti

La diminuita efficienza dell'apparato visivo, uditivo e muscoloscheletrico rendono meno sicura l'andatura e più precario l'equilibrio

Una dieta poco equilibrata e povera di calcio e Vitamina D può causare stanchezza muscolare, dolori al dorso e agli arti inferiori con effetti dannosi sull'equilibrio e sull'andatura



Precauzioni personali da adottare

Quando vi inchinate o vi allungate, tenetevi sempre ad un supporto ben saldo, evitando di girarvi troppo velocemente

Quando passate dalla posizione sdraiata a quella seduta, aspettate 1 o 2 minuti per trovare l'equilibrio: non alzatevi velocemente dal letto!

Usate preferibilmente scarpe senza lacci, senza tacco e con fondo non scivoloso (non usare ciabatte)

Nella doccia o nella vasca reggetevi sempre ad una maniglia fissa

Quando vi vestite o vi svestite state seduti o appoggiati al bordo del letto

Non salite su sgabelli o scale

Controllate periodicamente la vista

Seguite una dieta ricca di calcio e vitamina D



