

Ospedale di Zona "San Camillo"
Treviso



OPUSCOLO INFORMATIVO

**PREVENZIONE E GESTIONE RISCHIO CADUTE A
DOMICILIO**



PREVENZIONE E GESTIONE RISCHIO CADUTE A DOMICILIO

Le cadute degli anziani rappresentano la causa principale di infortuni. Spesso, anche quando le ferite sono guarite, la qualità della vita rimane compromessa, sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Questo opuscolo si pone l'obiettivo di fornire alcuni consigli su come evitare le cadute nella vita di tutti i giorni.

FATTORI DI RISCHIO

- Età > 65 anni
- Storia di cadute
- Disturbi della motilità
- Disturbi cognitivi
- Uso di farmaci (psicofarmaci, diuretici, farmaci cardiologici)
- Anoressia e disidratazione
- Fattori ambientali (tappeti, ostacoli, scarsa illuminazione...)

DOVE CADONO GLI ANZIANI?

50% fuori casa

50% a casa:

- 25% in cucina
- 20% in camera da letto
- 25% in bagno
- 20% salendo o scendendo le scale

COSA SI PUO' FARE PER RIDURRE IL RISCHIO DI CADUTA

Rendere la casa più sicura:

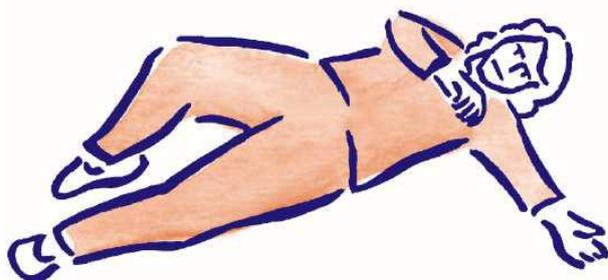
- eliminare gli oggetti che possono far inciampare scivolare: tappeti, oggetti a terra, mobili pericolosi, cavi elettrici
- muoversi in un ambiente non affollato di oggetti
- evitare di posizionare oggetti in posti alti o difficili da raggiungere
- mantenere il pavimento pulito/asciutto
- garantire un'illuminazione efficace delle stanze, soprattutto di notte
- far installare dei maniglioni di supporto vicino alla toilette e/o in altri punti necessari (es.doccia, bidet...). Non far affidamento su porta-asciugamani o altri appoggi non sicuri (es. mobilia ecc.)
- posizionare tappetini antiscivolo nella vasca da bagno e/o in doccia
- illuminare adeguatamente le scale, incollare strisce anti-scivolo sui gradini, non salire su scale o sgabelli quando si è soli
- Indossare abbigliamento comodi e non ingombranti e calzature chiuse e che contengano bene il piede. Di notte niente ciabatte, piuttosto scalzi
- muoversi portando con sé un telefono
- restare seduti qualche minuto prima di alzarsi in piedi per evitare capogiri e sbalzi pressori
- incrementare il livello di attività fisica, almeno 30 minuti al giorno: andare a camminare (possibilmente con bastoni da walking)
- richiedere al medico la possibilità di partecipare a programmi sanitari: attività fisica adattata (AFA), cicli di trattamento riabilitativo mirati...

Per rimanere in forma a lungo è assolutamente necessaria un'**alimentazione** sana e varia. Inoltre è indispensabile garantire un **apporto idrico** quotidiano sufficiente (almeno 1.5 litri al giorno salvo diverse indicazioni del proprio Medico Curante).

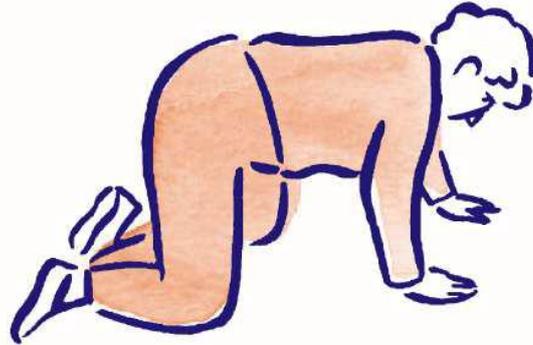
IN CASO DI CADUTA

Se si è caduti e si è da soli:

1. mantenere la calma!
2. in caso di forti dolori rimanere sdraiati e chiamare ad alta voce aiuto. Farsi sentire anche battendo a terra o sul muro.
3. Se è in grado di alzarsi lo faccia in questo modo (vedi figure):
 - a. provi a girarsi sulla pancia piegando una gamba.
 - b. si giri di lato/si giri sulla pancia.



- c. si sorregga mettendo le mani sul pavimento e tenti di arrivare alla posizione a 4 zampe.



- d. in tale posizione si muova lentamente fino ad arrivare in prossimità di un oggetto stabile.



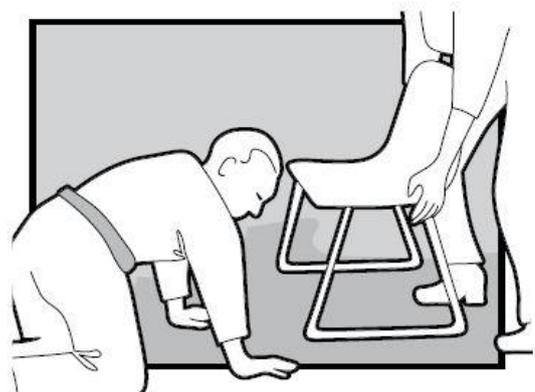
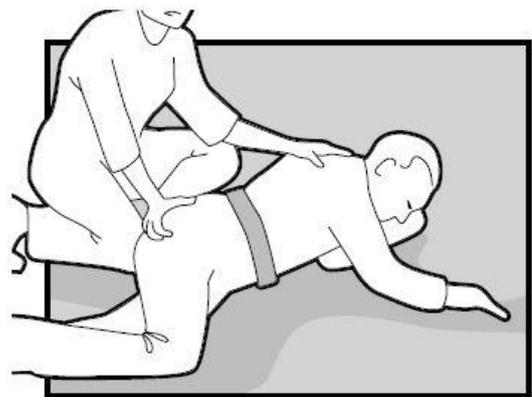
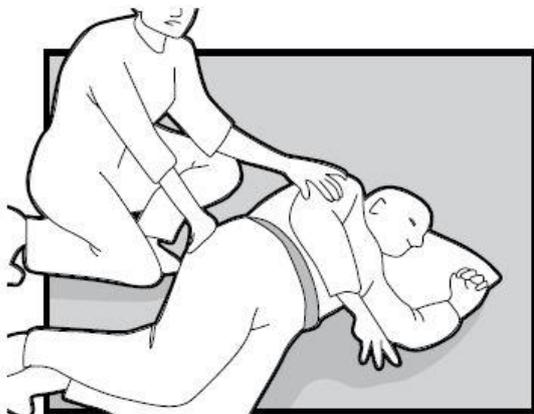
Se si è caduti, si è coscienti e c'è qualcuno vicino:

- **Caduta rilevante (trauma cranico o presenza di forti dolori)**

1. mantenere la calma!
2. Si faccia lasciare disteso come si trova è e faccia chiamare immediatamente un'ambulanza

- **Caduta di lieve entità**

1. Mantenere la calma!
2. Se non ci sono gravi ferite/traumi di rilievo e se si sente in grado, chieda alla persona di portare due sedie robuste e posizionarle vicino alla testa e ai piedi.
 - a. Aiutato, si giri sul fianco e poi si porti in ginocchio , se ha dolore alle ginocchia si faccia portare un asciugamano da mettere al di sotto delle stesse.



- b. Si appoggi con la mano alla sedia posta di fronte e sollevi un ginocchio come in figura. Facendosi aiutare dall'altra persona con presa sui pantaloni cerchi di sollevarsi



- c. si tenga con le braccia sulla sedia posta di fronte finché la persona non le posiziona dietro la seconda sedia, in modo tale da potersi sedere scendendo con cautela.

