

CADUTE, NO GRAZIE!

COME PREVENIRE LE CADUTE

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Südtirol

A CURA DI:

Annegret Runggaldier
Astrid Kustatscher
Elfriede Ploner
Emanuela Pattis
Maria Oberprantacher
Stefania Negro

EDITORE:

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige

GRAFICA:

Maddalena Aliprandi

STAMPA:

Europoint - 2016

BIBLIOGRAFIA:

Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, Linea guida per la
prevenzione delle cadute sul territorio
Prof. Ulrike, Arens-Azevedo, Fakultät Life Sciences

PREFAZIONE

Le cadute degli anziani rappresentano la causa principale di ferimenti. Chi rimane vittima di una caduta, riporta le conseguenze per lungo tempo, anche quando le ferite sono guarite, la qualità della vita rimane compromessa.

È possibile cadere per svariati motivi, ma ci sono molte possibilità per prevenire le cadute.

Questo opuscolo nasce con l'obiettivo di sensibilizzare le persone riguardo a questa tematica e di fornire consigli su come prevenire le cadute nella vita quotidiana.

1

LA PREVENZIONE DELLE CADUTE

*La caduta è il
modo involontario
di finire a terra.*

(Tinetti e Williams 1997)

Cadere per l'anziano è particolarmente pericoloso, in quanto il corpo si ferisce più facilmente ed il processo di guarigione risulta rallentato. Vertebre, femori ed anche si fratturano più facilmente. Le conseguenze di una caduta comportano forti dolori e limitazioni funzionali anche per lungo tempo, scatenano paure ed insicurezze. Tutto ciò porta ad avere bisogno di assistenza, la persona si muove poco, i muscoli si indeboliscono, la coordinazione del movimento

peggiora e si arriva ad avere disturbi dell'equilibrio.

La prevenzione maggiore risulta essere il movimento. Un buon tono muscolare ed un buon equilibrio sono le premesse per un'andatura sicura.

Molto importanti sono anche un'alimentazione sana ed equilibrata insieme ad un corretto apporto di liquidi.

Spesso è possibile prevenire le cadute con alcuni semplici accorgimenti.

1 anziano su 3 cade almeno una volta all'anno.

Le cadute che comportano ferite sono 30 su 100.

La metà di chi cade, non cammina più come prima.

3

SONO A RISCHIO CADUTE?

Ho 65 o più anni.

Sì ☐

No ☐

Negli ultimi 6 mesi sono caduto/a almeno una volta.

Sì ☐

No ☐

Ho difficoltà a stare più di 15-20 secondi su una gamba.

Sì ☐

No ☐

Ho limitazioni della vista/udito.

Sì ☐

No ☐

Assumo regolarmente più di 4 farmaci.

Sì ☐

No ☐

Se ha risposto ad almeno una domanda con «sì», esiste un rischio caduta. Più «sì» ha risposto maggiore è il rischio caduta. In entrambi i casi, le consigliamo di rivolgersi al

suo medico o agli infermieri del suo distretto sanitario, per una consulenza adeguata.

I FATTORI DI RISCHIO PRINCIPALI

1. Limitazioni del movimento

*

2. Disturbi dell'equilibrio

*

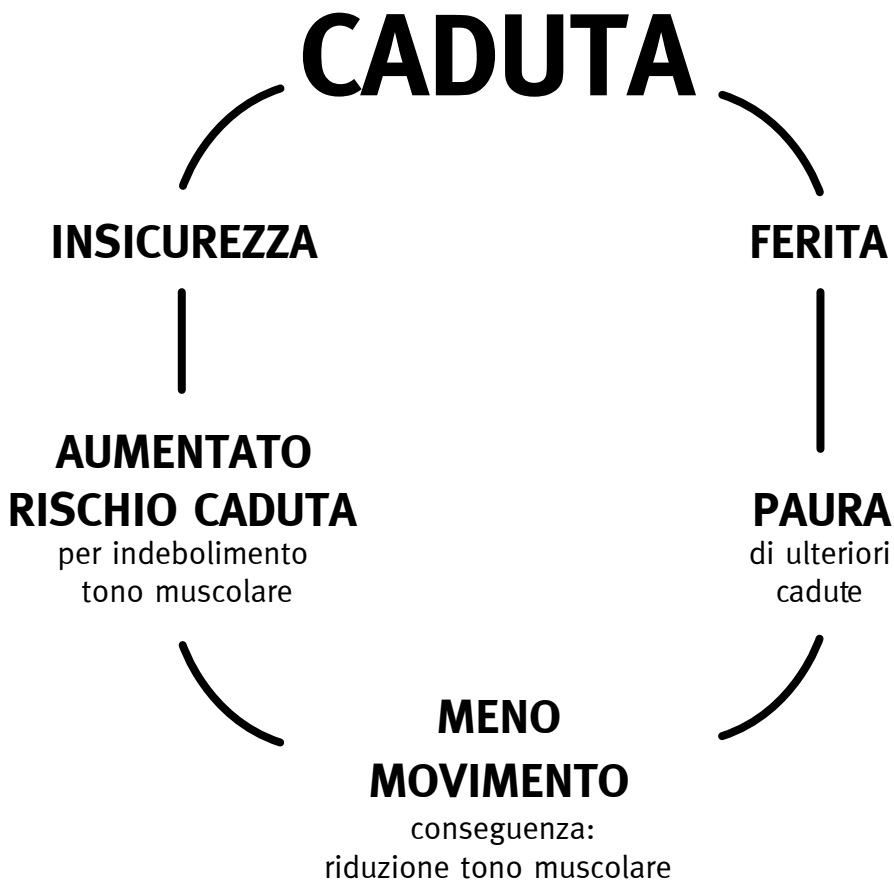
3. Limitazioni vista / udito

*

4. Fattori di rischio all'interno / esterno
dell'abitazione

*

5. Insufficiente apporto di liquidi,
sovra / sotto peso.



MOVIMENTO

LIMITAZIONI DEL MOVIMENTO

Molte cadute avvengono, perché nell'anziano la forza e la capacità di movimento sono diminuite, di conseguenza la capacità di reazione nelle situazioni di pericolo risulta rallentata.

L'anziano che rimane attivo, si sente più sicuro di coloro che per paura di cadere si muovono sempre meno.



7

PER RIMANERE IN FORMA E IN MOVIMENTO



CAMMINARE SUL POSTO:
PER RISCALDARSI

- * tenersi con una mano ad un appiglio stabile
- * camminare sul posto alzando il ginocchio



STARE IN PIEDI SU UNA GAMBA
SOLA:

- * tenersi saldamente ad un
appiglio stabile con entrambe
le mani
- * portare lentamente il peso
verso destra
- * sollevare il ginocchio sinistro
- * mantenere la posizione per
alcuni secondi
- * portare lentamente il peso
verso sinistra
- * sollevare il ginocchio destro
- * mantenere la posizione per
alcuni secondi



9



CHINARSI LATERALMENTE IN POSIZIONE ERETTA:

- * stare in piedi mantenendosi stabili sulle gambe. I piedi non devono essere posizionati troppo vicini
- * distribuire equamente il peso su entrambe le gambe
- * piegare lentamente il busto verso destra facendo scivolare la mano lungo la coscia
- * mantenere la posizione per alcuni secondi
- * piegare lentamente il busto verso sinistra facendo scivolare la mano lungo la coscia
- * mantenere la posizione per alcuni secondi



ROTAZIONE DEL BUSTO IN POSIZIONE ERETTA:

- * stare in piedi mantenendosi ben stabili sulle gambe. I piedi non devono essere posizionati troppo vicini
- * distribuire equamente il peso su entrambe le gambe
- * incrociare le braccia davanti al corpo
- * ruotare lentamente il busto verso destra, guardare indietro sopra le spalle
- * mantenere la posizione per alcuni secondi
- * ruotare lentamente il busto verso sinistra, guardare indietro sopra le spalle
- * mantenere la posizione per alcuni secondi



11

PIEGARSI LATERALMENTE IN POSIZIONE SEDUTA:



- * stare seduti
- * posizionare i piedi bene saldi a terra
- * piegare lateralmente il busto verso destra
- * mantenere la posizione per alcuni secondi
- * piegare lentamente il busto verso sinistra
- * mantenere la posizione per alcuni secondi
- * eventualmente posare le braccia sopra la testa e piegarsi lateralmente



ROTAZIONE DEL BUSTO IN POSIZIONE SEDUTA:

- * stare seduti su una sedia stabile
- * posizionare i piedi ben saldi a terra
- * incrociare le braccia davanti al corpo
- * ruotare lentamente il busto verso destra e guardare indietro sopra le spalle
- * rimanere nella posizione per alcuni secondi
- * ruotare lentamente il busto verso sinistra e guardare indietro sopra le spalle
- * rimanere nella posizione per alcuni secondi



13



PIEGAMENTO DELLE GINOCCHIA IN POSIZIONE ERETTA:

- * tenersi saldamente ad un appiglio stabile con entrambe le mani
- * distribuire equamente il peso su entrambe le gambe
- * piegare leggermente entrambe le ginocchia
- * mantenere il piegamento per alcuni secondi
- * distendere nuovamente le gambe



CAMMINATA LATERALE:

- * tenersi saldamente ad un appiglio stabile con entrambe le mani
- * spostare lateralmente la gamba destra, piedi divaricati
- * spostare la gamba sinistra, allineare i piedi
- * proseguire, fino a terminare l'appoggio
- * procedere lateralmente verso sinistra fino al punto di partenza



15

MEGLIO INSIEME CHE SOLI





EQUILIBRIO

DISTURBI DELL'EQUILIBRIO

Con l'avanzamento dell'età la funzione dell'equilibrio diminuisce. È possibile però mantenerlo in allenamento con esercizi mirati: ballo, ginnastica, Feldenkrais, Pilates, Tai Chi.

Le variazioni della pressione arteriosa non sono da sottovalutare. Misuri regolarmente la pressione ed eventualmente richiedi una consulenza mirata.



VISTA & UDITO

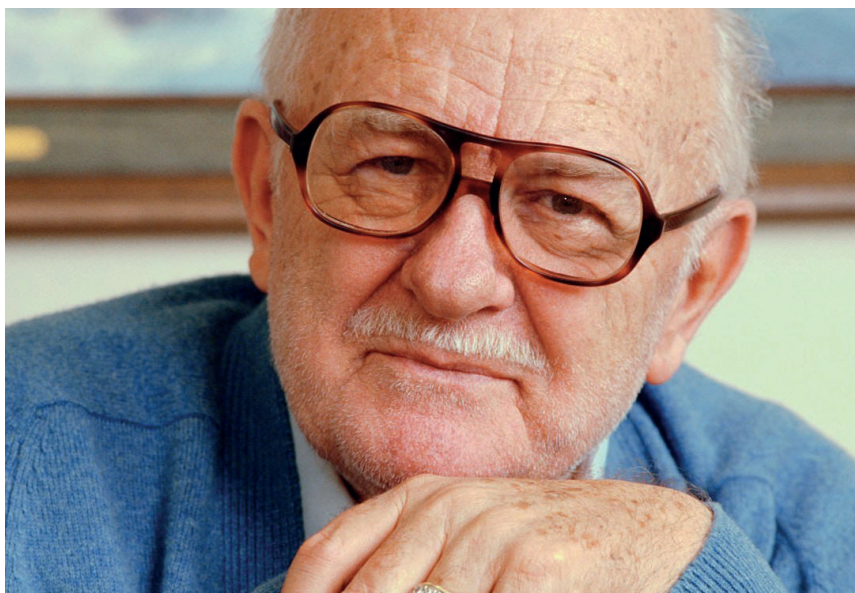
LIMITAZIONI VISTA / UDITO

Con l'avanzamento dell'età, l'occhio abbisogna di più tempo per adattarsi alle situazioni di chiaro/scuro, risulta inoltre più difficile valutare le distanze.

Il cattivo udito/vista, influenzano in modo negativo l'orientamento, ciò comporta un rischio caduta.

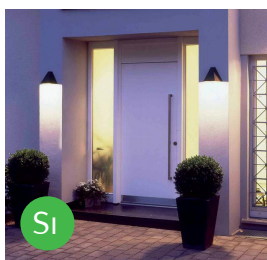
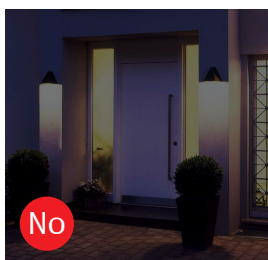
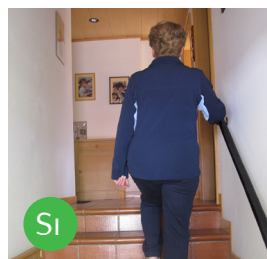
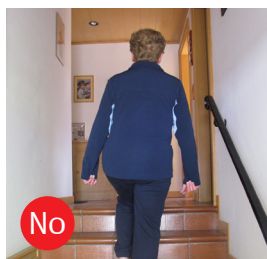
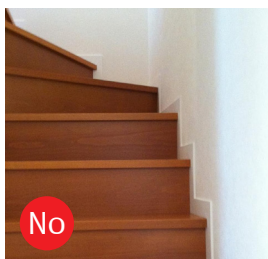
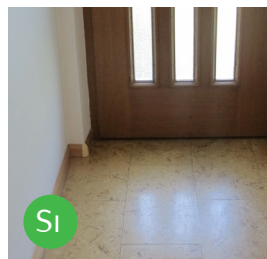
Si faccia controllare regolarmente la vista e l'udito da uno specialista. Se indicato usi gli occhiali e/o l'apparecchio acustico.

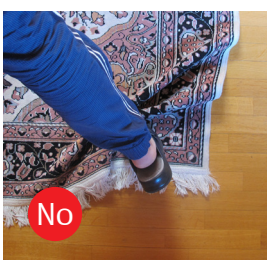
Per una maggiore sicurezza la notte si procuri una luce dotata di rilevazione del movimento.



VIVERE SICURI

FATTORI DI RISCHIO ALL'INTERNO / ESTERNO DELL'ABITAZIONE





ALIMENTAZIONE

APPORTO DI LIQUIDI INSUFFICIENTE, SOVRA / SOTTO PESO

Una cattiva alimentazione in combinazione con la mancanza di movimento, comportano un aumentato rischio cadute.

I cambiamenti psicologici che avvengono con l'avanzamento dell'età influenzano in modo diretto o indiretto l'alimentazione:

- * *DIMINUZIONE DELLA MASSA MUSCOLARE*
- * *AUMENTO DELLA MASSA GRASSA*
- * *IL FABBISOGNO ENERGETICO DIMINUISCE*
- * *ALTERAZIONI DELLO SCHELETRO*
- * *PERDITA DELLA CONSISTENZA OSSEA*
- * *LA PERCEZIONE DELLA SETE DIMINUISCE*
- * *DIMINUISCE LA FAME*
- * *AUMENTATO SENSO DI PIENEZZA*



PER RIMANERE IN FORMA A LUNGO È ASSOLUTAMENTE NECESSARIA UN'ALIMENTAZIONE SANA E VARIA.

PER ALIMENTARSI IN MODO SANO NON È MAI TROPPO TARDI!

IL SUO CORPO LA RINGRAZIERÀ AUMENTANDO LA QUALITÀ DELLA SUA VITA.



APPORTO DI LIQUIDI GIORNALIERO CONSIGLIATO



QANDO	COSA E QUANTO?
COLAZIONE METÀ MATTINA	1-2 tazze caffè -tè 1 bicchiere di succo, latticello
PRANZO	1 tazza minestra 1 bicchiere acqua-succo
METÀ POMERIGGIO CENA	1-2 tazze caffè latte 1-2 tazze tè alla frutta o tisana

GLI ALCOLICI VANNO CONSUMATI IN
MODO CONTENUTO E RESPONSABILE!



CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

- * Almeno una volta al giorno insalata e o altra verdura fresca (pranzo o cena)
- * Frutta fresca a disposizione durante tutto il giorno
- * Almeno una volta al giorno un succo di frutta secondo le proprie preferenze
- * Qualsiasi tipo di pane – preferibilmente integrale - Müsli
- * Consigliato il pesce di mare possibilmente 2 volte alla settimana
- * Ogni giorno latte e derivati (yogurt) possibilmente scremati
- * È sufficiente consumare la carne 2-3 volte alla settimana
- * Fare piccole porzioni, per la carne è consigliato il pollame
- * Usate possibilmente erbe aromatiche fresche, salate poco non usate spezie piccanti.



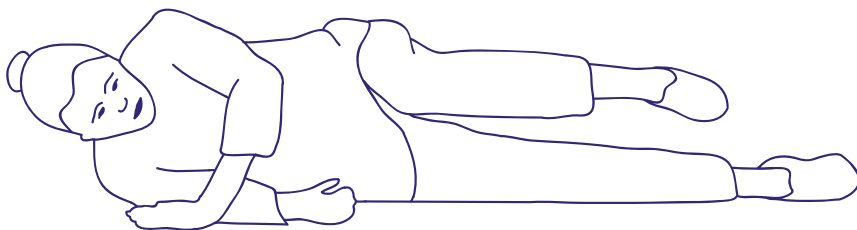
EMERGENZA

E SE COMUNQUE SONO CADUTO...

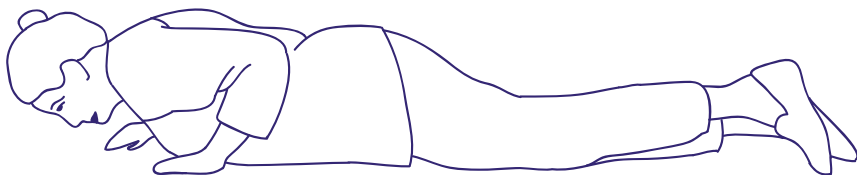
MANTENGA LA CALMA!

In caso di forti dolori rimanga sdraiato e chiami ad alta voce aiuto. Si faccia sentire anche battendo a terra o sul muro.

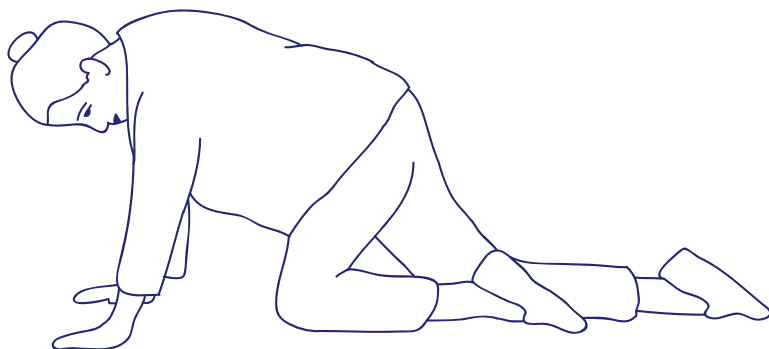
Se è in grado di alzarsi lo faccia in questo modo:



Provi a girarsi sulla pancia piegando una gamba.



Si giri di lato / si giri sulla pancia.



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



In tale posizione si muova lentamente fino ad arrivare in prossimità di un oggetto stabile. Se è caduto/a informi il Suo medico o gli/le infermieri/e del Suo distretto, anche se non ha riportato grandi danni.

INFO

VUOLE ULTERIORI INFORMAZIONI IN MERITO?

<i>DISTRETTO</i>	<i>INDIRIZZO</i>	<i>TELEFONO</i>
Val Gardena	Via Purger 14 - Ortisei	0471 797785
Val d'Ega-Sciliar	Collepietra 3 - Cardano	0471 365167
Salto-Sarentino-Renon	Via Innsbruck 29 - Bolzano	0471 324811
Oltradige	Via J.G.Plazer 29 - Appiano	0471 663493
Laives	Via Innerhofer 15 - Laives	0471 595430
Bassa Atesina	Piazza Bonatti 1 - Egna	0471 829237
Oltrisarco	Via Pietralba 10 - Bolzano	0471 469429
Europa	Via Palermo 54 - Bolzano	0471 541114
Don Bosco	Piazza Don Bosco 11 - Bolzano	0471 541020
Gries-S.Quirino	Piazza L. Cadonna 12 - Bolzano	0471 909163
Centro-Piani-Rencio	Via Renon 37 - Bolzano	0471 319505
Bressanone	Via Roma 5 - Bressanone	0472 813690
Chiusa	Seebegg 17 - Chiusa	0472 813140
Alta Valle Isarco	Via S. Giacomo 8 - Vipiteno	0472 774620
Valle di Tures-Aurina	Via H.v.Taufers 19 - Campo Tures	0474 586171
Brunico-circondario	Vicolo dei Frati 3 - Brunico	0474 586524
Alta Val Pusteria	Via Prato 6 - San Candido	0474 917466
Val Badia	Piccolino 48 - San Martino	0474 586128
Malles	Via Mercato 4 - Malles	0473 836000
Silandro	Via Principale 134 - Silandro	0473 736600
Naturno	Via Gustav Flora 8 - Naturno	0473 671722
Lana	Via Andreas Hofer 2 - Lana	0473 558315
Meran	Via Roma 3 - Merano	0473 496720
S.Leonardo	Via Passiria 3 - S.Leonardo	0473 659510