



Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus

Impariamo a non cadere

Vademecum per i pazienti a domicilio



Fattori di rischio

Le cadute rappresentano **la dinamica di incidente più ricorrente per gli anziani**, senza distinzioni di genere.

La caduta delle persone anziane **può essere causata da fattori personali** (legati ad esempio allo stato di salute) **oppure ambientali** (sicurezza dell'ambiente domestico).



I fattori di rischio, che possono aumentare le possibilità di caduta in casa per gli anziani, sono attribuibili a:

1 Le caratteristiche della persona anziana, soggetta ad invecchiamento fisiologico o patologico:

- alterazione della vista
- utilizzo di lenti multifocali
- alterazione della mobilità
- utilizzo di ausili non appropriati
- assunzione di farmaci
- storia di precedenti cadute e paura di cadere
- malattie del sistema cardiovascolare
- depressione
- demenza e/o confusione

2 Le caratteristiche strutturali dell'abitazione:

- la presenza di scale
- assenza di corrimano
- scarsa illuminazione degli ambienti
- pavimenti scivolosi

Lo stile di vita che aiuta

Per non cadere è sufficiente **adottare alcune sane abitudini** ed essere naturalmente prudenti.

- **Consultare il proprio medico** curante per un'adeguata informazione sugli effetti collaterali degli eventuali farmaci che si assumono.
Il consumo giornaliero di più farmaci è associato ad un maggior rischio di cadute; tra i farmaci a cui porre più attenzione: diuretici, antipertensivi, sedativi e altri farmaci psicotropi
- **Conservare i farmaci in un luogo adatto**, possibilmente asciutto, evitando di custodirli in bagno o in cucina
- **Un'alimentazione corretta** è importante per il nostro organismo: prevedere nella propria dieta il giusto apporto di calcio, vitamina D e bere molta acqua
- **Evitare di chiudere a chiave** la porta del bagno
- **L'esercizio fisico** regolare rende più forti e migliora equilibrio e coordinazione

Riporre capi di abbigliamento o oggetti di uso quotidiano in cassetti o armadi **ad un'altezza non inferiore alle ginocchia e non superiore al petto**, per evitare di abbassarsi troppo o di utilizzare scale o sgabelli non sicuri

Evitare il disordine: giornali o libri posati a terra e armadi e cassetti aperti possono rappresentare un rischio per il nostro equilibrio



Strategie per prevenire il rischio di caduta

L'anziano cade perché scivola, inciampa o precipita dalla sedia o da una scala.

Eliminare i rischi non significa stravolgere l'ambiente di vita che la persona riconosce come suo, ma decidere insieme quali modifiche o comportamenti adottare perché ci si possa muovere in casa in tutta sicurezza.

COSA FARE PER EVITARE CHE SCIVOLI:

- **Accertare** che utilizzi pantofole chiuse e con la suola in gomma
- **Sorvegliare** che l'anziano non cammini sul pavimento bagnato
- **Evitare** di dare la cera ai pavimenti e non usare mai le pattine
- **Installare** un seggiolino nella vasca/doccia
- **Installare** maniglioni nella vasca/doccia ma anche vicino al water e al bidé





COSA FARE PER EVITARE CHE INCIAMPI:

- Se possibile **eliminare** i tappeti o fissarli al suolo
- **Eliminare** le prolunghe e non lasciare fili sospesi nei punti di passaggio (caricabatteria dei cellulari)
- **Procurare** un bastone comodo da usare e accompagnare l'anziano
- **Segnalare** le piastrelle sconnesse aiutando l'anziano a memorizzare la loro posizione e se possibile organizzare i percorsi in modo da evitarle
- **Spostare** i tavolini bassi ed altri ingombri in luoghi che non sono di passaggio
- **Per gli animali** che vivono in casa tenere viva l'attenzione dell'anziano sulla loro presenza e sul pericolo di inciampare

COSA FARE PER EVITARE CHE PRECIPITI:

Spostare nei mobili bassi tutti gli oggetti di uso comune; questo eviterà che l'anziano salga su sedie e sgabelli per recuperare quello di cui ha bisogno

Concordare con l'anziano di non usare lo scaletto, delegando ad altre persone lavori come lavaggio dei vetri, cambio di stagione, pulizia dei lampadari

Sostituire tempestivamente le lampadine fulminate e controllare che tutto il percorso sia ben illuminato; attenzione alle scale con gradini irregolari o parzialmente rotti, alle scale a chiocciola e a quelle che nelle curve hanno gradini triangolari che, restringendosi, non danno il giusto appoggio al piede

Le scale devono avere il corrimano

La paura di cadere limita la vita sociale dell'anziano, il quale, pur potendo fisicamente muoversi, si autolimita perché è bloccato psicologicamente, soprattutto se è già caduto in precedenza. **Prevenire le cadute** dunque significa **dare all'anziano la possibilità di vivere in modo più attivo, mantenendo più a lungo le sue abitudini e la sua vita sociale.**



DA RICORDARE:

Il **percorso più pericoloso** è quello che va **dalla camera da letto al bagno**.

Quindi:

Indossare le pantofole con la suola in gomma

Illuminare bene tutti i percorsi, specialmente quando ci si alza di notte

Avere a portata di mano il cellulare con i numeri memorizzati

Tenere sul comodino una pila

Regolare, se possibile, l'altezza del letto

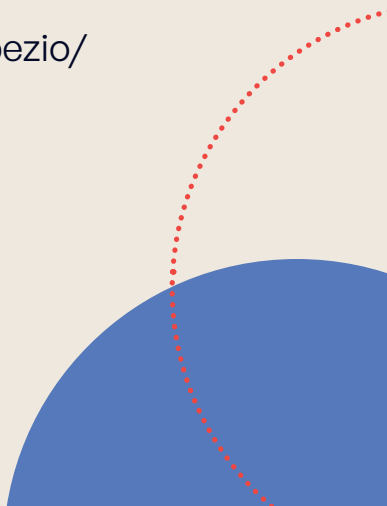
Togliere lo scendiletto



Gli ausili per facilitare la movimentazione

La valutazione per la scelta di un ausilio deve essere condotta da personale competente: medico, fisioterapista, tecnico ortopedico, in grado di valutare le abilità residue della persona.

Gli **ausili più comuni** utili per agevolare la movimentazione sono:

- il bastone
 - la stampella
 - il tripode o tetrapode
 - i deambulatori e il girello
 - la carrozzina (per mantenere la posizione seduta e permettere gli spostamenti)
 - il sollevatore (per i trasferimenti letto-carrozzina e viceversa di persone che non possono collaborare agli spostamenti)
 - il letto articolato e i suoi accessori (trapezio/materasso anti-decubito/sponde)
- 

Centro S. Maria delle Grazie

Fondazione Don Gnocchi

Via Montecassino, 8 - MONZA

Tel: 039/235991 - www.dongnocchi.it



**Fondazione
Don Carlo Gnocchi
Onlus**