

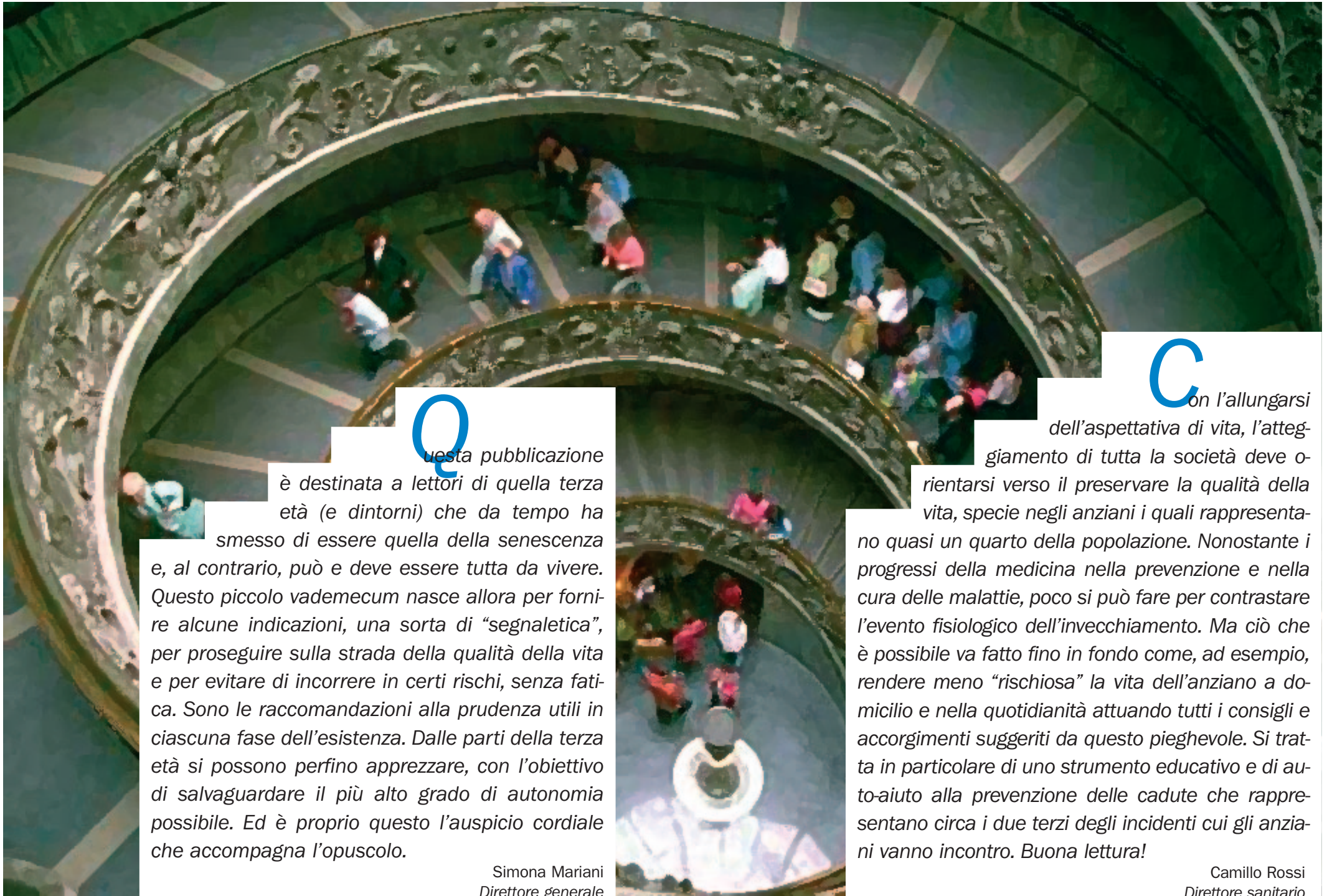
Suggerimenti
per migliorare
la sicurezza
soprattutto
in casa

Tenersi
SU
per non
cadere



VICINI A CHI
TI È VICINO

ASL Azienda sanitaria locale
della provincia di Como
AREA DELLE FRAGILITÀ



Questa pubblicazione è destinata a lettori di quella terza età (e dintorni) che da tempo ha smesso di essere quella della senescenza e, al contrario, può e deve essere tutta da vivere. Questo piccolo vademecum nasce allora per fornire alcune indicazioni, una sorta di “segnaletica”, per proseguire sulla strada della qualità della vita e per evitare di incorrere in certi rischi, senza fatica. Sono le raccomandazioni alla prudenza utili in ciascuna fase dell’esistenza. Dalle parti della terza età si possono perfino apprezzare, con l’obiettivo di salvaguardare il più alto grado di autonomia possibile. Ed è proprio questo l’auspicio cordiale che accompagna l’opuscolo.

Simona Mariani
Direttore generale

Con l’allungarsi dell’aspettativa di vita, l’atteggiamento di tutta la società deve orientarsi verso il preservare la qualità della vita, specie negli anziani i quali rappresentano quasi un quarto della popolazione. Nonostante i progressi della medicina nella prevenzione e nella cura delle malattie, poco si può fare per contrastare l’evento fisiologico dell’invecchiamento. Ma ciò che è possibile va fatto fino in fondo come, ad esempio, rendere meno “rischiosa” la vita dell’anziano a domicilio e nella quotidianità attuando tutti i consigli e accorgimenti suggeriti da questo pieghevole. Si tratta in particolare di uno strumento educativo e di auto-aiuto alla prevenzione delle cadute che rappresentano circa i due terzi degli incidenti cui gli anziani vanno incontro. Buona lettura!

Camillo Rossi
Direttore sanitario



LE CADUTE

Il processo di invecchiamento anche se fisiologico determina un peggioramento dei meccanismi di regolazione dell'organismo e dell'apparato locomotore: diminuzione della velocità e della lunghezza del passo, riduzione della coordinazione, della velocità di reazione. Questo porta ad una predisposizione alle cadute e di conseguenza alla possibilità di fratture.

Due incidenti su tre negli anziani sono dovuti a cadute accidentali, più frequenti nelle donne che negli uomini. La percentuale di cadute aumenta parallelamente all'età. Risulta che la metà circa delle cadute non porta conseguenze, il 30 per cento è costituito da piccoli traumi che si risolvono con qualche livido, il resto (di media una caduta su cinque) è seguito da lesioni e da frattura ossea. Anche quando non sono accompagnate da lesioni le cadute limitano la libertà di molte persone anziane per la paura che si ripetano.

Inoltre i pazienti anziani tendono a sottovalutarle o a non parlarne con il medico mentre sarebbe importante indagarne le cause, che possono essere legate a problemi di salute o agli effetti collaterali di farmaci. La maggioranza delle cadute si verifica in casa o sulle scale.

In occasione della Festa del nonno 2005
l'opuscolo
"Tenersi su per non cadere"
è stato realizzato
dal Dipartimento ASSI
dell'ASL della provincia di Como
con il coordinamento del direttore sociale
dr. Luigi Davide Clerici
in collaborazione
con lo Staff comunicazione
e con il Dipartimento di prevenzione medico
dell'ASL medesima
e in sinergia con l'Unità operativa
di recupero e riabilitazione funzionale
dell'Azienda ospedaliera S. Anna di Como

CAUSE

Le cadute possono essere provocate da problemi di salute che a volte alterano l'equilibrio e la capacità di camminare, oppure da ostacoli ambientali.

Problemi di salute: invecchiamento fisiologico, disturbi delle gambe e dei piedi (artrosi), malattie degli occhi (cataratta, glaucoma), malattie del sistema nervoso (esiti di ictus cerebrale, attacchi ischemici transitori, TIA, malattia di Parkinson, malattia di Alzheimer), malattie respiratorie (enfisema polmonare), malattie cardiovascolari (scompenso cardiaco, aritmie, sincope), disturbi della minzione, depressione e ansia, farmaci (comunque da usare solo come e quando prescritti).

Sono ostacoli ambientali la mancanza dei corrimano su scale e corridoi, l'altezza di scaffali o armadietti (l'anziano tende a cadere all'indietro quando alza le braccia e la testa), gli ascensori (la chiusura della porta può far perdere l'equilibrio), i vasi di fiori collocati per terra, i tappeti, i pavimenti bagnati, l'assenza di luci, l'altezza e le sponde dei letti.



LA PREVENZIONE

Più della metà delle cadute dell'anziano è prevenibile

Intervenire sull'ambiente

La maggioranza delle cadute si verifica in casa o sulle scale.

Alcune semplici misure preventive evitano o riducono il relativo rischio:

- illuminare bene gli ambienti e far sistemare gli interruttori della luce in posizioni sicure e facili da raggiungere,
- sgombrare la casa da tappeti, sgabelli, sedie sconnesse,
- non usare cera per pavimenti,
- non coricarsi in letti troppo alti,
- preferire pantofole chiuse alle ciabatte,
- se non si può evitare l'uso dei gradini, fare installare sulle scale corrimano lungo i muri, di colore ben visibile e di facile presa,
- disporre nella stanza da bagno sostegni che aiutino a rialzarsi ed eventualmente rialzi sul water, mettere sul fondo della vasca da bagno un tappeto antiscivolo,
- preferire la doccia al bagno e disporre nella vasca o nel locale doccia uno sgabello che consenta di sedersi, oltre ad una maniglia ben fissata alla parete per avere un appiglio,
- se necessario, camminare utilizzando un bastone, assicurandosi che abbia un puntale di gomma.

Un discorso a parte merita

il MOVIMENTO

che è l'elemento più idoneo alla prevenzione dell'invecchiamento, ma deve essere eseguito in maniera razionale.

Non è mai troppo tardi per iniziare un'attività fisica. Praticandola con regolarità, migliorano le capacità funzionali e tutte le risorse dell'organismo vengono correttamente sollecitate. È noto che le persone fisicamente attive vivono più a lungo e meglio, così come non bisogna dimenticare che il decadimento fisico e psichico, semplicisticamente addebitato all'età, può dipendere in non piccola parte da sedentarietà e inattività fisica. Basta mezz'ora di attività fisica di media intensità, anche in tre tempi di una decina di minuti, ogni giorno 5 giorni alla settimana, perché se ne avverta il beneficio. Il segreto consiste nella pratica dell'attività fisica come quotidiana routine.

Benefici dell'attività fisica.

Sono numerosi e davvero salutari:

se ne avvantaggiano forza muscolare e resistenza, equilibrio e coordinazione dei movimenti migliorano,



la respirazione è più lieve, la circolazione più fluida, aumenta insomma la sensazione di benessere mentre diminuisce lo stress.

Inoltre si riduce il rischio sia di malattie vascolari e del cuore sia di ipertensione mentre aumenta la densità dell'osso contro il rischio dell'osteoporosi.

Una corretta pratica dell'attività fisica contribuisce a prevenire la stitichezza e a restare in linea.

Controindicazioni?

Per lo svolgimento di un'attività fisica di media intensità sono davvero poche, ma prima di cominciare è sempre meglio consultare il proprio medico.

In ogni caso è semplicemente camminando che si compie il primo passo per rimettersi o per restare in forma. E camminare è facile e alla portata di tutti: s'impara a farlo da bambini, ma invecchiando se si cammina poco si rischia di disimparare, o di abituarsi a farlo con minore efficacia, cosa che, specie su terreni accidentati, o con neve o ghiaccio, comporta seri rischi.

Camminare regolarmente e in maniera spedita consente invece al corpo di non "arrugginire".

CONSIGLI PRATICI PER EVITARE LE CADUTE

Prima di alzarsi dal letto, rimanere un po' di tempo seduti sul bordo per evitare capogiri.

Fare colazione ogni mattina altrimenti può capitare di sentirsi instabili.

In bagno non aggrapparsi al portasciugamano o al portasapone per alzarsi: potrebbero non reggere.

Appositi maniglioni ai lati del bagno possono rivelarsi providenziali.

Lasciare che tutta l'acqua saponata sia defluita dalla vasca prima di alzarsi o di uscire dalla doccia, scongiurando così il rischio di scivolare.

Un tappeto anti-scivolo vicino alla vasca da ba-



gno riduce il rischio al momento dell'entrata e dell'uscita.

È opportuno che la porta della stanza da bagno non sia chiusa a chiave altrimenti potrebbe ostacolare la rapidità di eventuali interventi di soccorso.

Non portare pacchi voluminosi salendo e scendendo le scale: bisogna vedere dove si mettono i piedi.

Almeno una mano va tenuta sulla ringhiera.

Se se ne ha bisogno utilizzare occhiali adeguati alla bisogna.

Quando squilla il telefono non è necessario correre per rispondere.

Non lasciare sul pavimento oggetti che potrebbero far inciampare: tappeti, sedie, sgabelli, giocattoli possono provocare cadute.

La tua casa è sicura?

*La tua casa deve essere un posto in cui vivere sicuri
Ti segnaliamo alcuni aspetti che devi prendere in considerazione per renderla più sicura*

Elimina gli spigoli vivi di pareti e termosifoni

Non lucidare con la cera i pavimenti

Elimina tappetini e tappeti o bloccali al pavimento

Fai in modo che la casa e in particolare la scala sia sempre sufficientemente illuminata

Colloca maniglioni nelle stanze da bagno e corrimano su scale e gradini

Non chiudere con giornali, cartone o materiale plastico i fori di ventilazione nei locali dove si trovano impianti o apparecchi a gas

Fai controllare periodicamente gli impianti (canne fumarie, caldaie, camini) e affidati sempre a tecnici specializzati

Non installare apparecchi a gas in camera da letto o in locali dove ci sono camini

Verifica sempre il tubo di gomma che collega la cucina al rubinetto del gas e fallo sostituire quando raggiunge l'anno limite di impiego

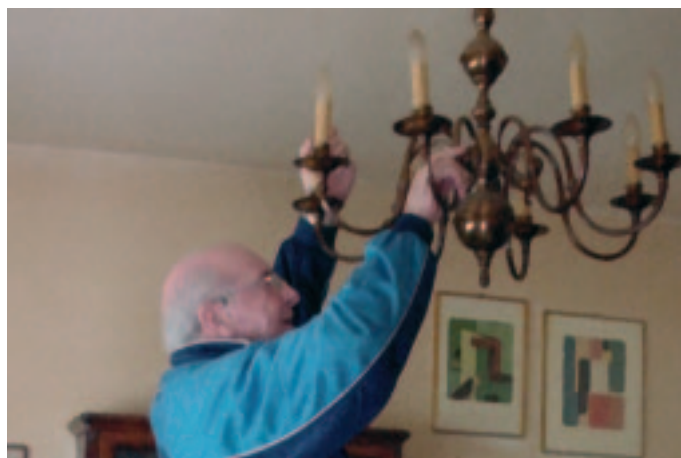
Fai installare piani cottura con dispositivi di sicurezza per evitare fuoriuscite di gas quando si spegne la fiamma

Non lasciare cavi elettrici di lampade sul pavimento

Non staccare la spina tirando il filo

Non avvolgere il filo degli elettrodomestici che stai utilizzando

Durante i temporali stacca la presa dell'antenna televisiva



Ti piace fare piccoli lavori in casa o tenere con cura orto e giardino?

Non permettere che un piacevole momento si trasformi in una situazione di pericolo

AMBIENTE ED UTENSILI

Mantieni sempre in ordine tutte le tue attrezzature: individua uno spazio idoneo, non lasciarle incustodite o in luoghi raggiungibili dai bambini

Rispetta le indicazioni d'uso

Non inserire la presa elettrica delle apparecchiature quando l'interruttore è acceso.

Utilizza sempre scale portatili sicure: dotate di gommini alle estremità e di catenella di sicurezza.

Non sporgerti lateralmente quando sei sulla scala per evitare il rischio di sbilanciarti e cadere

Chiedi collaborazione quando esegui lavori che richiedono l'utilizzo di scale.

SOSTANZE CHIMICHE

Leggi sempre con attenzione le istruzioni per l'uso di tutte le sostanze che utilizzi.

Tieni separati e in luoghi adatti, possibilmente in armadi con chiusura, vernici, diluenti, bombole di gas e ogni altra sostanza che utilizzi per la tua attività.

Non cambiare mai la bottiglia o il contenitore di sostanze pericolose o tossiche, lasciale sempre nei recipienti originali con etichette che evidenzino il contenuto; in particolare non mettere mai sostanze pericolose in bottiglie di acqua minerale o di bibite.

Non immagazzinare sostanze infiammabili o prodotti combustibili quali benzina, diluente, vernice in grande quantità. Conservarli in luogo chiuso e fresco, non metterli nel locale caldaia

Non travasare sostanze chimiche tramite tubo aspirando con la bocca.

Non verniciare e non usare solventi in ambiente chiuso o aperto soltanto parzialmente.

Non accumulare carta o cartone, ci potrebbe essere rischio di incendio.

VACCINAZIONE ANTITETANICA

Il "fai da te" e il giardinaggio possono esporti ad una situazione di maggiore pericolo nei confronti del tetano, quando ci si ferisce con strumenti o oggetti sporchi o arrugginiti.

Le spore tetaniche infatti sono diffusissime in natura e si possono trovare nella polvere domestica, nell'acqua e nei terreni, specie in quelli concimati con letame poiché il tetano viene propagato con le feci degli animali erbivori.

Il tetano è un malattia molto pericolosa caratterizzata da contrazioni della muscolatura che può anche provocare la morte se vengono coinvolti i muscoli respiratori. Il tetano si può combattere senza difficoltà con la vaccinazione. Verifica pertanto la tua copertura vaccinale. Se sono trascorsi almeno 10 anni dall'ultima somministrazione del vaccino recati nell'ambulatorio vaccinale del distretto ASL o dal tuo medico per eseguire il richiamo.



Un cane
è più di un amico
è più di un compagno
è una creatura che vive della sua stessa
fedeltà
e ripaga moltiplicando in dedizione
l'affetto che riceve

Un cane si può sempre adottare
rivolgendosi al canile sanitario dell'ASL

Per vedere i cani ricoverati nei canili in provincia di
Como

www.asl.como.it

sezione animali d'affezione



ASL

VICINI A CHI
TI È VICINO

Azienda sanitaria locale
della provincia di Como
AREA DELLE FRAGILITÀ

