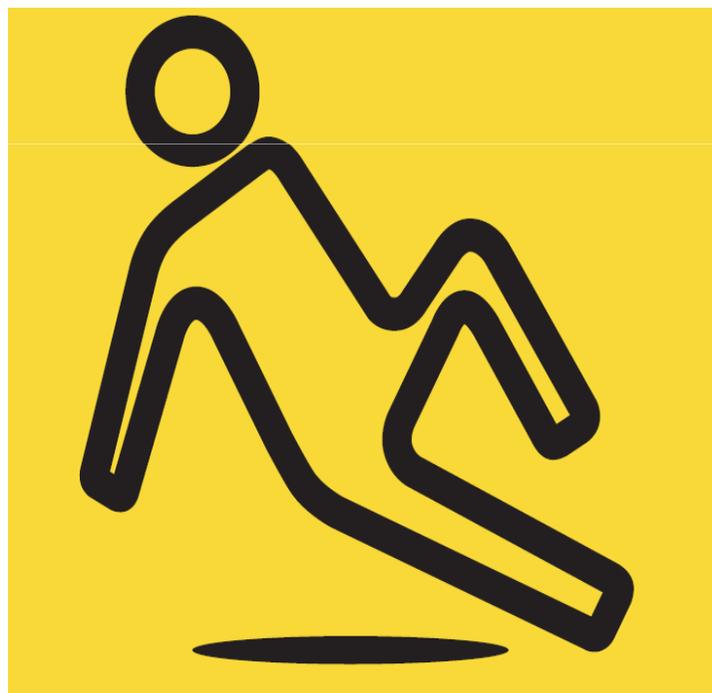




STAI IN PIEDI!

Guida alla prevenzione delle cadute in ambiente domestico



INDICE

- **A CHI E' RIVOLTO QUESTO OPUSCOLO?**

- **QUANTO GRAVE E' IL PROBLEMA DELLE CADUTE?**

- **CHI SONO LE PERSONE A RISCHIO DI CADERE?**

- **CHE COSA PUOI FARE PER PREVENIRE LE CADUTE?**

 - **MUOVITI, MANTIENITI ATTIVO**

 - **MIGLIORA LA SICUREZZA DELLA TUA CASA**

 - **RICORDA PERIODICAMENTE AL TUO MEDICO I FARMACI CHE STAI PRENDENDO**

 - **ALTRI CONSIGLI PRATICI**

A CHI E' RIVOLTO QUESTO OPUSCOLO?

- **SEI GIA' CADUTO IN PASSATO?**
- **HAI DIFFICOLTA' A MUOVERTI O PROBLEMI DI EQUILIBRIO?**
- **HAI PAURA DI CADERE?**
- **PRENDI PIU' DI QUATTRO MEDICINE AL GIORNO?**

**SE HAI RISPOSTO SI' A UNA O PIU' DOMANDE
POTRESTI ESSERE A RISCHIO DI CADERE**

Anche se hai risposto NO alle precedenti domande questo opuscolo ti può servire a cambiare le tue abitudini di vita e a diventare una persona attiva.

QUANTO E' GRAVE IL PROBLEMA DELLE CADUTE?

LO SAI CHE.....

Ogni anno in Italia una persona su tre con più di 65 anni cade una o più volte



Ogni anno in Italia ci sono 80.000 fratture di femore nelle persone con più di 65 anni causate da cadute



Metà delle persone che hanno una frattura di femore non recuperano più il livello di autonomia precedente alla frattura

CHI RISCHIA DI CADERE?



PZ. A RISCHIO CADUTA

- Chi ha più di 65 anni
- Chi è già caduto in passato
- Chi ha paura di cadere
- Chi prende più di 4 farmaci al giorno; a maggior rischio sono le pastiglie per dormire o che alterano lo stato di vigilanza, quelle per urinare che aumentano la necessità di andare in bagno e quelle per controllare la pressione arteriosa
- Chi ha difficoltà a muoversi (esempio alzarsi dal letto o da un sedia)
- Chi ha problemi di equilibrio e quindi cammina con un'andatura instabile
- Chi ha giramenti di testa quando cambia posizione
- Chi ha abitudini di vita sedentarie e quindi poca forza muscolare, equilibrio e agilità
- Chi ha problemi / riduzioni della vista

Le persone che cadono possono sviluppare una paura di cadere che determina il circolo vizioso a lato evidenziato



LA BUONA NOTIZIA E' CHE LA MAGGIOR PARTE DELLE CADUTE SI PUO' PREVENIRE CON SEMPLICI MISURE CHE SICURAMENTE SEI IN GRADO DI ATTUARE. DI SEGUITO TI SPIEGHIAMO COSA FARE....

CHE COSA PUOI FARE PER PREVENIRE LE CADUTE?

1

MUOVITI, MANTIENITI ATTIVO

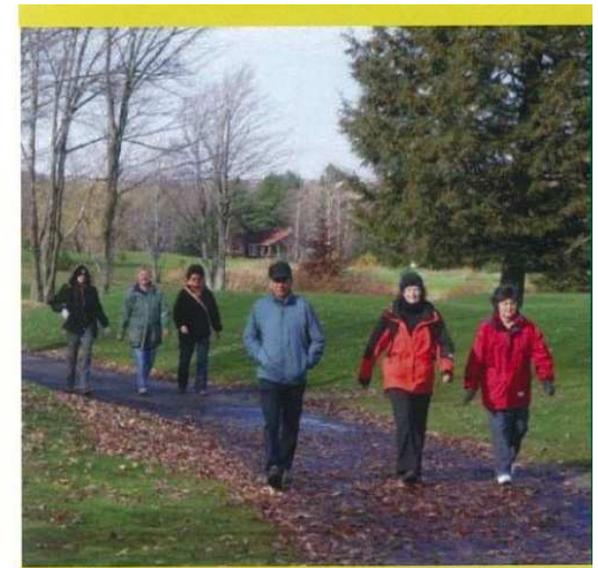
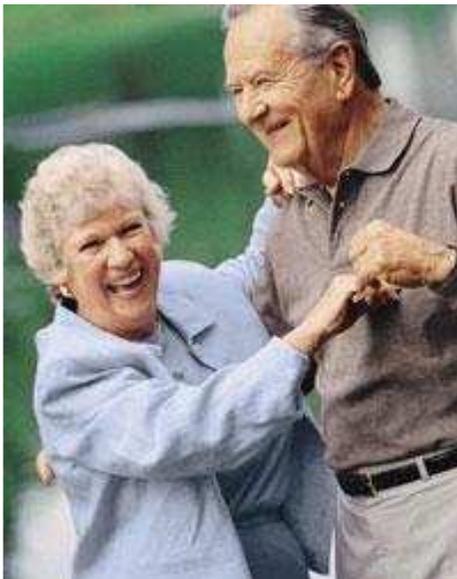


PERCHE' MUOVERSI?

IL MOVIMENTO PRODUCE BENEFICI SUL PIANO FISICO, PSICOLOGICO E SOCIALE.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) afferma che l'attività fisica regolare riduce il rischio di malattia cardiaca coronarica e infarto, diabete, ipertensione e cancro al colon. L'attività fisica è un fattore chiave per prevenire e trattare il sovrappeso. Aumenta infine il benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e migliorando il tono dell'umore e l'autostima.

IL MOVIMENTO E' VITA.....



....inoltre **MUOVITI PER PREVENIRE LE CADUTE!**



- **IL MOVIMENTO RAFFORZA LA MUSCOLATURA**
- **MIGLIORA L'AGILITA' E L'EQUILIBRIO**
- **MIGLIORA LA MOBILITA' DELLE ARTICOLAZIONI**
- **AUMENTA IL CONTENUTO DI CALCIO NELLE OSSA E PREVIENE L'OSTEOPOROSI**





QUANTO MUOVERSI?

ADULTI E ANZIANI CON BUONE CAPACITA' MOTORIE

- **FREQUENZA:** OGNI GIORNO o almeno 5 volte alla settimana e con continuità;
- **DURATA:** 30 M' AL GIORNO di attività fisica moderata da iniziare con gradualità; i 30 m' possono essere suddivisi in tre serie di 10 m' ciascuno (almeno 150 m'/settimana).

| ATTIVITA' FISICA | |
|------------------|---------------------------------|
| LIEVE | posso parlare e cantare |
| MODERATA | posso solo parlare |
| INTENSA | non posso né cantare né parlare |



Come può una persona sedentaria diventare attiva?

Per arrivare a 30 m' di attività fisica moderata al giorno è sufficiente che tu inserisca il movimento nelle normali attività della vita quotidiana:

- vai a lavorare o a fare la spesa a piedi o in bicicletta
- accompagna i nipoti a scuola a piedi o usando i mezzi pubblici
- quando usi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima e finisci il tragitto a piedi
- non prendere la macchina per fare piccoli spostamenti e, quando la usi, posteggiala un po' più lontano
- fai le scale e non prendere l'ascensore
- porta a spasso il cane
- fai giardinaggio o i lavori domestici
- vai a ballare
- gioca a bocce
- gioca con i tuoi bambini o nipotini
- organizza una passeggiata con i tuoi amici
- usa meno il telefono e vai di persona a parlare con amici e colleghi

Attività che potenziano il senso dell'equilibrio



- **Camminare su sentieri o in salita**
- **Camminare su superfici ridotte**
- **Fare le scale senza appoggiarsi al corrimano**
- **Andare in bicicletta**
- **Esercizi di semi-piegamento delle gambe senza appoggio delle mani (o con appoggio limitato per garantire la sicurezza)**
- **Ballo e tai chi (vedi immagini che seguono)**



BALLO

- **MIGLIORA L'EQUILIBRIO**
- **rinforza la muscolatura**
- **aumenta il senso di autostima**
- **ti consente di fare nuove amicizie, socializzare**
- **ti dà un senso di benessere fisico**
- **ti aiuta a superare la timidezza**
- **riduce lo stress e favorisce il rilassamento**
- **ti fa divertire**

E' un'antica disciplina cinese che combina profonde respirazioni con movimenti lenti e armoniosi

- **MIGLIORA L'EQUILIBRIO**
- **Rinforza i muscoli delle gambe**
- **Riduce lo stress**

TAI CHI





QUANTO MUOVERSI?

ADULTI E ANZIANI CON QUALCHE DIFFICOLTA' MOTORIA

- **FREQUENZA:** OGNI GIORNO o almeno 5 volte alla settimana e con continuità;
- **DURATA:** INIZIA CON POCHI MINUTI AL GIORNO di attività fisica lieve come camminare o salire le scale, fare lavori domestici; aumenta gradualmente fino ad arrivare ai 30 m' al giorno se possibile. I 30 m' possono essere suddivisi in tre serie di 10 m' ciascuno (almeno 150 m'/settimana).

**Se hai qualche difficoltà motoria per migliorare
le tue capacità di movimento puoi.....**

**RIVOLGERTI AL TUO MEDICO DI FAMIGLIA IL QUALE
VALUTERÀ SE INDIRIZZARTI:**

- **ai programmi non sanitari AFA (attività fisica adattata)**
- **ai programmi sanitari (fisioterapia ambulatoriale o domiciliare, visita specialistica geriatrica)**

ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA)

CHE COSA E' L' AFA? programma di esercizio fisico, non sanitario, svolto in gruppo, appositamente indicato per **cittadini con disabilità** causate da sindromi dolorifiche, da ipomobilità o da sindromi croniche stabilizzate negli esiti della malattia. E' preferibilmente indicato per cittadini di età maggiore di 64 anni

DOVE SVOLGERE L' AFA? Viene effettuata in varie sedi autorizzate (palestre, circoli ricreativi-culturali, piscine, locali di uso pubblico ecc...) distribuiti sul territorio dei Comuni che afferiscono alla ASL3 Genovese (vedi elenco sul sito ASL 3 www.asl3.liguria.it).

COME PARTECIPARE? È necessario consegnare allo sportello unico distrettuale **QUESTA INFORMATIVA** compilata dal medico di famiglia o dal medico specialista.



Anche tu puoi scaricare il modulo AFA dal sito ASL
www.asl3.liguria.it



Clicca qui e poi su “INFO E MODULI”

area MMG PLS | A | a | forum | newsletter | link | contatti | Posta Elettronica Certificata | mail | Cerca



- AZIENDA
- BILANCI
- DISTRETTI
- SERVIZI
- FORMAZIONE
- BANDI DI GARA
- CONCORSI
- PUBBLICITÀ LEGALE
- OSPEDALI
- EMERGENZA
- MEDICI E PEDIATRI
- FARMACIE
- URP
- ASSOCIAZIONI
- CUP LIGURIA
- MODULISTICA
- NUMERI UTILI
- PROGETTI
- SITI TEMATICI
- PUBBLICAZIONI
- SERVIZI DI GOVERNMENT ATTIVI

Amministrazione
Trasparente



ULTIME NOTIZIE

Amministrazione trasparente
Pubblicati il codice di comportamento aziendale e il Piano triennale di prevenzione della corruzione

Operazione TRASPARENZA

Farmaci equivalenti
Sono efficaci, di qualità, sicuri e convenienti. On line tutte le info per saperne di più

FARMACI EQUIVALENTI
Efficacia
Qualità
Sicurezza
e ... Convenienza

Sportello multilingue
Multilingual office
Ventanilla de información
شباك الخدمة متعدد اللغات

Portale Fornitori

Posta Elettronica Certificata

Portale FORNITORI

@PEC

FOCUS

Rinnovo patenti di guida
Le nuove procedure per il rinnovo della patente di guida. Novità anche per chi deve presentarsi per il rinnovo in Commissione Medica Locale

Il Referto a portata di clic
Sicuro, veloce, senza spese aggiuntive, sempre disponibile. Tutte le info sul servizio offerto dai centri prelievi ASL3 per consultare i referti da pc, smartphone, tablet e sms

GENOVA SALUTE NEWS

GENOVASALUTE news
"notizie dell'ASL 3 Genovese"

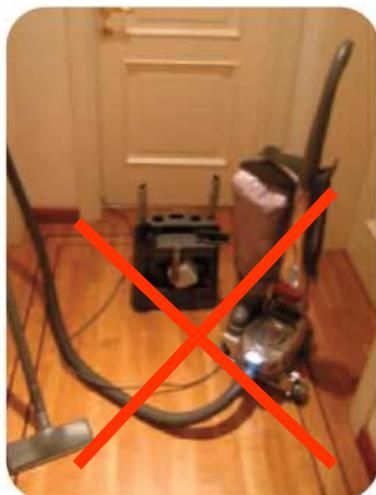
Quando il volontariato sostiene un pubblico che funziona...
Tutti i comunicati stampa emanati dall'ASL 3 Genovese

COMUNICARE LA SALUTE

CHE COSA PUOI FARE PER PREVENIRE LE CADUTE?

2

MIGLIORA LA SICUREZZA DELLA TUA CASA



NO

- Salire o scendere le scale senza togliere gli occhiali da lettura
- salire o scendere le scale troppo in fretta / di corsa.

Tieni sempre una torcia a portata di mano



Usa luci notturne sulle scale e nei corridoi



Scale e gradini

SI

- Scale ben illuminate e sgombre da qualsiasi materiale
- strisce antiscivolo su ogni gradino
- moquette o altri rivestimenti solo se ben fissati
- corrimani ben solidi su entrambi i lati

NO

- salire su sedie, sgabelli, o altri mobili instabili soprattutto se sei in casa da sola
- lasciare ante di mobili o cassetti aperti



Se necessario usa una scaletta con la barra in alto a cui poterti aggrappare / tenere

Cucina

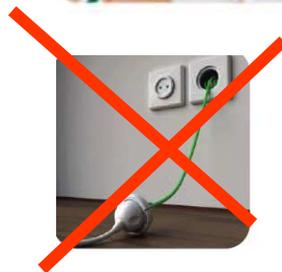
SI

- Posizionare gli oggetti di uso più frequente ad un'altezza tra le ginocchia e il petto. Posizionare gli oggetti pesanti nei ripiani più bassi
- Asciugare subito qualsiasi liquido versato per evitare di scivolare
- Chiedere sempre aiuto per ogni compito per cui non ti senti sicura

NO

Zona giorno e aree esterne

- tappeti soprattutto nelle zone di frequente passaggio e nella parte superiore o inferiore delle scale
- cera sui pavimenti
- Pavimenti con dislivelli



SI

- Verificare sempre che i tuoi animali (gatto o cane) non siano tra i tuoi piedi. Mettere un campanello sul collare così sai dove sono
- aree di passaggio sgombre da qualsiasi materiale, telefoni, fili elettrici, cavi o altri ostacoli
- stanze e balconi ben illuminati

CAMERA DA LETTO

- Mettere un interruttore della luce all'entrata della camera da letto. Verifica che il percorso dalla camera da letto al bagno sia sgombro
- Tenere un telefono senza fili vicino al tuo letto
- Tenere una lampada vicino al letto. Ci sono lampade che si accendono solo toccando la base
- Installare luci notturne nei corridoi e in bagno se ci si alza durante la notte per andare in bagno
- Riporre i vestiti, biancheria ecc.. che si usa spesso in cassetti o armadi ad un'altezza tra le ginocchia e il petto, per evitare di abbassarsi troppo o di utilizzare scale o sgabelli



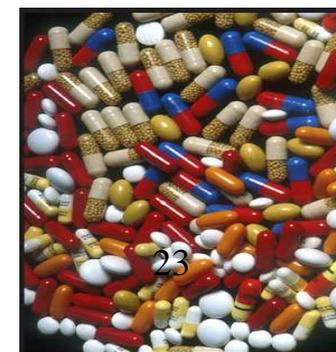
BAGNO

- Utilizzare tappetini da bagno con ventose o una superficie antiscivolo nella vasca o doccia
- Installare maniglioni di supporto vicino alla toilette, alla vasca e alla doccia
- Installare appositi sedili per vasca e doccia così puoi lavarti stando seduto
- Installare un sedile alza water se hai difficoltà ad alzarti
- Tenere a portata di mano un panno assorbente per asciugare immediatamente superfici umide o bagnate

CHE COSA PUOI FARE PER PREVENIRE LE CADUTE?

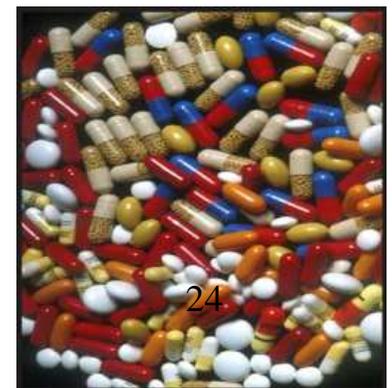
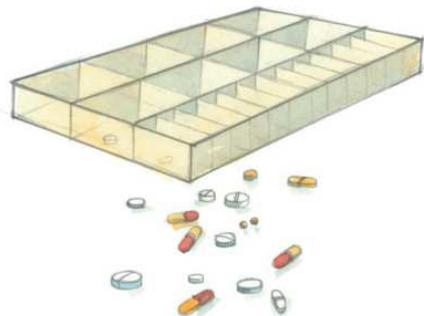
3

PERIODICAMENTE RICORDA AL TUO MEDICO I FARMACI CHE STAI PRENDENDO



ATTENTI AI FARMACI!

*Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), nelle persone anziane, i **farmaci sedativi o pastiglie per dormire** aumentano notevolmente il rischio di caduta e frattura del femore nelle ore notturne. Altre medicine che aumentano il rischio di cadere sono quelle per controllare il ritmo del cuore, la pressione arteriosa e quelle che aumentano la quantità di urina (diuretici) e quindi la necessità di andare in bagno.*



ATTENTI AI FARMACI! CHE COSA PUOI FARE?

- Ricorda che mantenersi attivo favorisce un buon sonno e riduce la necessità di prendere pastiglie per dormire;
- Chiedi sempre al tuo medico di spiegarti a che cosa servono le medicine che ti prescrive e quali eventuali disturbi possono causare.
- **QUANDO DEVI RICORDARE AL TUO MEDICO TUTTI I FARMACI CHE STAI PRENDENDO?**
 - Ogni volta che hai disturbi, effetti secondari soprattutto se hai iniziato una nuova cura o hai modificato la dose di una o più medicine;
 - Dopo un ricovero in ospedale o una visita specialistica soprattutto se hai cominciato a prendere nuove medicine o hai cambiato la dose di quelle che prendevi;
 - Ogni 3-4 mesi – 3-4 volte all'anno per essere sicuro di avere sempre un elenco aggiornato delle medicine che devi prendere.

ATTENTI AI FARMACI! CHE COSA PUOI FARE?

- Rispetta la dose, l'orario e l'eventuale durata (se temporanea) dei farmaci che devi prendere;
- **NON** assumere farmaci di tua iniziativa senza consultare il medico; ricorda che ogni farmaco ha effetti secondari; bisogna usarli solo se assolutamente necessario e dietro prescrizione del medico;
- Usa un portapillole per evitare le dimenticanze; usa un quaderno / diario come promemoria su cui scrivere le medicine che devi prendere e gli orari;
- Chiedi aiuto se ti accorgi di non essere in grado di gestire le medicine.



CHE COSA PUOI FARE PER PREVENIRE LE CADUTE?

4

SEMPLICI CONSIGLI PRATICI



Controlla
periodicamente
la vista

stai seduto/a sul bordo del letto
per qualche minuto prima di
alzarti in piedi dopo aver dormito o
riposato



NO

SEMPLICI CONSIGLI PRATICI

- camminare sul pavimento solo con le calze
- indossare indumenti troppo larghi o lunghi, che potrebbero farti inciampare
- voltarsi bruscamente e abbassarsi senza un appoggio ben saldo
- correre, affrettarsi allo squillo del telefono
- chiudere a chiave la porta del bagno

SI

- indossare scarpe adatte o pantofole chiuse con soles antiscivolo e possibilmente senza stringhe
- vestirsi e svestirsi stando seduta/o o appoggiata/o al bordo del letto
- limitare il consumo di vino e alcolici
- Tenere sempre a portata di mano un foglio con scritto in grande i numeri di telefono da chiamare in caso di bisogno
- Dare a un familiare o una persona di fiducia le chiavi di casa

Come rialzarsi dopo una caduta.....



..... non lasciarti vincere dalla paura e riprendi a muoverti come prima

**CONSULTA IL TUO MEDICO PER GLI AUSILI CHE TI
POSSONO AIUTARE NEL CAMMINO**

SEGNALA AL TUO MEDICO SE ...

SEI CADUTO ANCHE SE NON HAI RIPORTATO ALCUN DANNO

LA TUA VISTA E' DIMINUITA

HAI GIRAMENTI DI TESTA / VERTIGINI

IL TUO SENSO DELL'EQUILIBRIO E' PEGGIORATO

HAI DEI DISTURBI DOPO AVER INIZIATO A PRENDERE UNA NUOVA MEDICINA

LA TUA INDIPENDENZA È UN BENE PREZIOSO

RICORDA CHE LE CADUTE SI POSSONO EVITARE CON SEMPLICI MISURE CHE RICHIEDONO LA TUA COLLABORAZIONE

- 1. MUOVITI, MUOVITI, MUOVITI – MANTIENITI ATTIVO**
- 2. MIGLIORA LA SICUREZZA DELLA TUA CASA**
- 3. PERIODICAMENTE RICORDA AL TUO MEDICO I FARMACI CHE STAI PRENDENDO**



Questo opuscolo è stato costruito da un gruppo multidisciplinare composto da infermieri, fisioterapisti, assistenti sanitari, geriatri, medici del dipartimento di Prevenzione; il gruppo è stato coordinato da Angela Corbella e Sara Giacobbe componenti del Gruppo Operativo Unità di Gestione del Rischio.

L'opuscolo è stato inoltre condiviso con i Medici di Medicina Generale (MMG).

Genova, Giugno 2014