

Un Passo Avanti



Come prevenire le cadute una guida per anziani



Queensland Government
Queensland Health

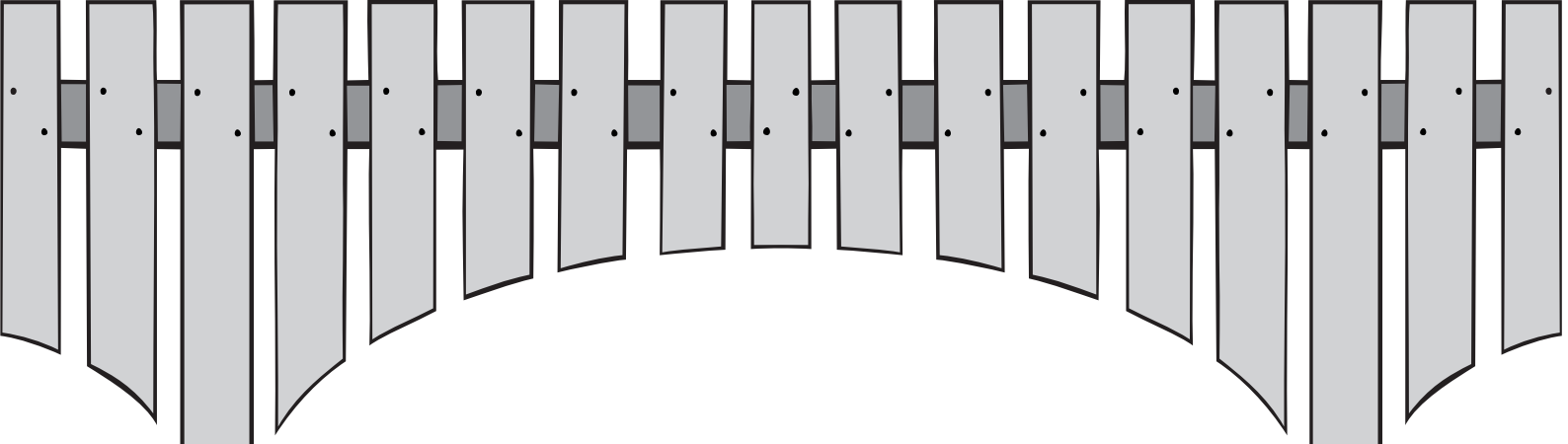


home and community care
A JOINT COMMONWEALTH AND STATE/TERRITORY PROGRAM
PROVIDING FUNDING AND ASSISTANCE FOR AUSTRALIANS IN NEED



Un Passo Avanti

| | |
|--|----|
| Introduzione | 2 |
| Fattori che condizionano l'equilibrio & la deambulazione | 2 |
| ■ Condizioni fisiche | |
| ■ Ausili per la deambulazione | |
| ■ Abbigliamento e calzature | |
| ■ Attività fisica | |
| Altri fattori che concorrono alle cadute | 7 |
| ■ Alimentazione | |
| ■ Vista e udito | |
| ■ Assunzione di farmaci | |
| Fattori presenti dentro e fuori casa | 10 |
| ■ Scalini: interni/esterni | |
| ■ Pavimenti | |
| ■ Bagno/gabinetto | |
| ■ Vialetti esterni | |
| Come restare indipendenti | 14 |
| Dove reperire maggiori informazioni | 15 |



Le cadute possono provocare gravi lesioni e complicazioni a lungo termine. Esse possono anche minare la vostra fiducia - impedendovi di godere della vostra preziosa indipendenza. Questo opuscolo ("Un passo avanti. Come prevenire le cadute - Una guida per anziani") è studiato per non farvi cadere.

Un terzo degli individui sopra i 65 anni può essere vittima di una caduta nel corso dei prossimi 12 mesi.

La buona notizia è che le cadute si possono prevenire. Questo opuscolo può aiutarvi a evidenziare alcuni dei fattori più comuni che provocano le cadute e vi dà dei consigli su come ridurre alcuni di questi rischi potenziali.

Sul retro dell'opuscolo è riportata una sezione che elenca i luoghi dove potete ottenere ulteriori consigli e trovare una risposta alle vostre domande sulla prevenzione delle cadute.

Ricordate, le cadute si possono prevenire.

Questo opuscolo può aiutarvi a sentirvi sicuri, capaci di muovervi e indipendenti.





EQUILIBRIO & DEAMBULAZIONE

Alcuni dei sintomi seguenti possono condizionare il vostro equilibrio e modo di camminare:

Condizioni fisiche

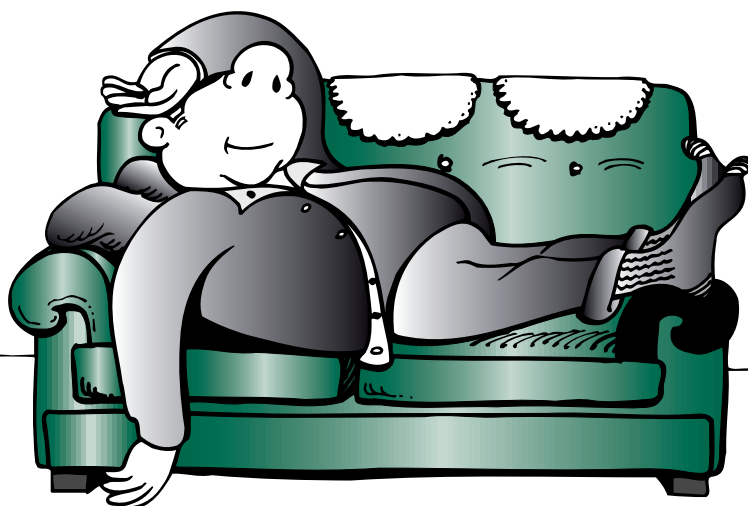
Vi è mai capitato di soffrire o soffrite di:

- Articolazioni dolenti
- Debolezza muscolare/perdita di forza
- Scarso equilibrio
- Stordimento
- Svenimenti
- Affaticamento

Se alcuni dei punti sopra riportati suscitano la vostra preoccupazione, prendete appuntamento con il vostro medico per una valutazione dei fattori di rischio.

Consigli

- Alzatevi lentamente dalla posizione seduta o sdraiata e fermatevi prima di fare un passo.
- Camminate più lentamente.
- Rimanete seduti o sedetevi immediatamente se avete un capogiro.
- Riposate se siete stanchi.
- È importante che praticiate dell'esercizio fisico dolce per migliorare la forza fisica, l'equilibrio e la flessibilità.



AUSILI PER LA DEAMBULAZIONE

Molti anziani non hanno bisogno di un ausilio per la deambulazione, tuttavia questo può darvi il supporto e la sicurezza che vi permettono di mantenere un livello adeguato di indipendenza e mobilità.

Se non usate un ausilio per la deambulazione, pensate che potreste trarre vantaggio dal provarne uno?

Consigli

- L'uso di un ausilio per la deambulazione deve essere raccomandato. Fatevi prescrivere un supporto adeguato da un professionista sanitario, es. un fisioterapista.
- Assicuratevi che l'ausilio per la deambulazione sia dell'altezza corretta per voi.
- Non usate l'ausilio di deambulazione altrui.
- Mantenete in buono stato il vostro ausilio per la deambulazione per conservarne l'efficacia. Prestate particolare attenzione a parti allentate, tappi usurati o telai piegati.
- Togliete o sistemate diversamente i mobili di casa, in modo da poter usare un ausilio per la deambulazione senza impedimento.

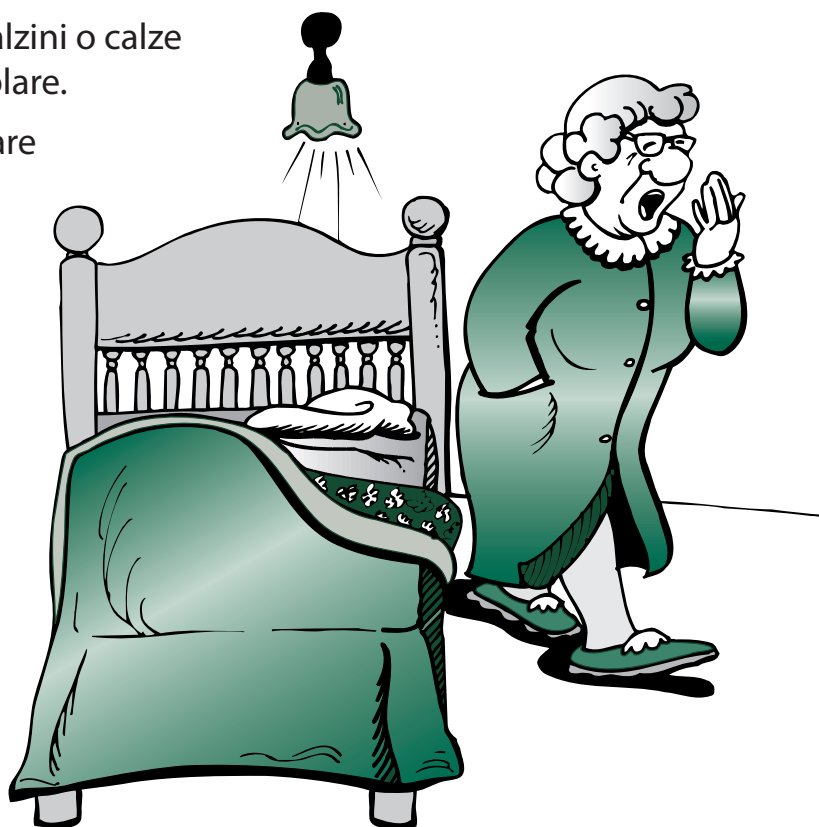


ABBIGLIAMENTO & CALZATURE

Un abbigliamento lungo e abbondante e calzature inadatte possono alterare il vostro equilibrio e modificare l'andatura.

Consigli

- L'abbigliamento non deve attorcigliarsi alle caviglie o presentare delle parti larghe che potrebbero sventolare e farvi inciampare. Per esempio, le vestaglie troppo lunghe devono essere accorciate.
- Le calzature devono essere della giusta misura, avere una suola antiscivolo e flessibile con tacco basso e largo di altezza inferiore a 1 pollice (2.5 cm) ed essere dotate di chiusura a laccio a velcro.
- Non camminate indossando solo calzini o calze perchè questo potrebbe farvi scivolare.
- Assicuratevi inoltre di non inciampare nel copriletto quando vi alzate di notte - accendete per prima cosa la lampada da comodino.



ATTIVITÀ FISICA

PRATICATE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA?

Consigli

- Non importa che età abbiate o di quale limitazione fisica soffriate, un regolare esercizio fisico dolce o una piacevole attività fisica vi farà bene, facendovi sentire più in forma e riducendo inoltre il rischio di cadute.
- Dovreste praticare regolarmente un'attività fisica adatta come passeggiate, lyoga, tai-chi, aerobica in acqua o ginnastica dolce.
- Rimanere attivi è importante. Chiedete al vostro medico un programma di esercizi individuale
- Scegliete gli esercizi che migliorano il vostro equilibrio e la forza muscolare.
- Informatevi sulle attività fisiche organizzate nella vostra zona, es. presso un ente locale o un professionista sanitario.
- Sottoponetevi sempre a un controllo medico generale prima di iniziare ogni nuova attività fisica.



Fruit & Veg

BREAD

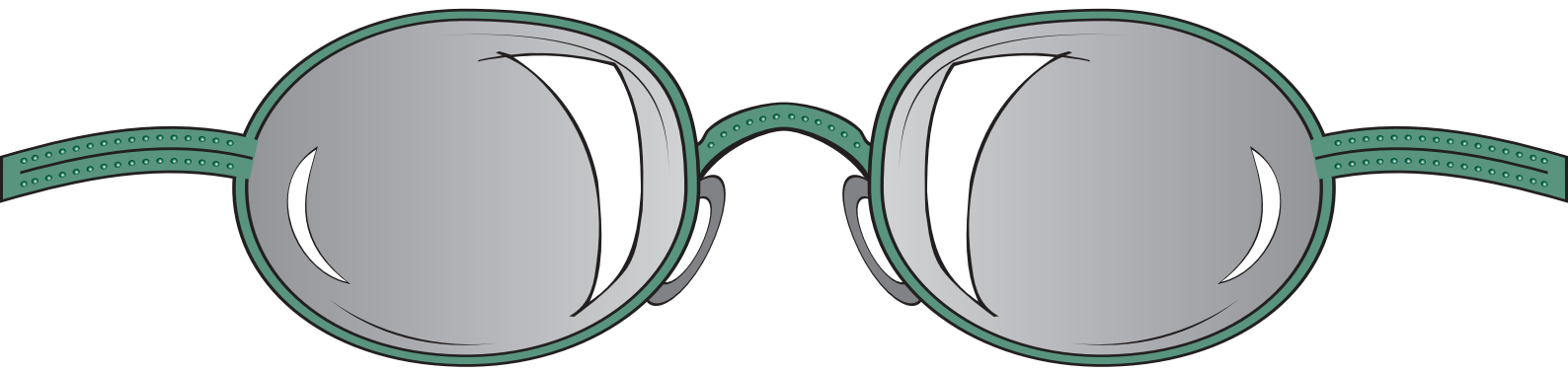
ALIMENTAZIONE

Mangiare in modo sano può aiutarvi a conservare la salute e l'indipendenza.

Consigli

- Assicuratevi di fare tre pasti al giorno e di includere degli spuntini nutrienti a metà mattina e a metà pomeriggio.
- Mangiate verdura (inclusi i legumi) e frutta in quantità.
- Mangiate cereali, pane e pasta in quantità.
- Includete alimenti ricchi di calcio. Cercate di assumere tre o quattro porzioni di latticini al giorno, es. latte, formaggio e yogurt.
- Bevete da 6 a 8 bicchieri (1 litro o più) di acqua al giorno, specialmente quando fa caldo.
- Usate gli zuccheri aggiunti con moderazione.
- Per saperne di più, contattate Nutrition Australia al numero (07) 3876 2677 per informazioni gratuite.





VISTA E UDITO

Una riduzione nella capacità di vedere e sentire può mettervi a rischio di cadute.

Consigli per la vista

- Sottoponetevi a regolari controlli della vista - almeno una volta ogni due anni.
- Indossate gli occhiali prescritti come raccomandato, es. occhiali con lenti bifocali.
- Non indossate occhiali con lenti bifocali quando salite e scendete gli scalini.
- Predisponete una buona illuminazione in tutta la casa, specialmente negli ingressi, nei corridoi e nei vialetti esterni - verificate il wattaggio delle lampadine.
- Accendete le luci prima di entrare in una stanza buia.
- Lasciate una luce accesa di notte per potervi muovere in modo più sicuro (es lampada notturna), accendete la lampada da comodino o tenete una pila tascabile a portata di mano.



Consigli per l'udito

- Fate esaminare l'udito dal vostro medico almeno una volta all'anno.
- Se usate un ausilio acustico, assicuratevi che funzioni bene.
- Mantenere le orecchie pulite e rimuovere i tappi di cerume aiuta a migliorare l'udito e l'equilibrio.

ASSUNZIONE DI FARMACI

Ogni individuo risponde in modo leggermente diverso ai farmaci. La maggioranza dei medicinali ha effetti collaterali e alcuni possono aumentare la probabilità di cadere.

Avete recentemente rivisto con il vostro medico o farmacista tutti i medicinali che assumete, inclusi quelli da banco?



Consigli

- Prestate attenzione alle indicazioni dei farmaci che assumete - e riferite immediatamente al vostro medico gli effetti collaterali.
- Non assumete farmaci aggiuntivi, inclusi quelli acquistati al banco, senza consultare il vostro medico o farmacista.
- I farmaci scaduti o sospesi dal medico devono essere resi al farmacista per lo smaltimento.
- NON assumete medicinali altrui.
- Alcuni farmaci non devono mai essere assunti con alcool. Rivolgetevi al vostro medico per conoscere gli effetti dell'alcool sui farmaci che assumete.

FUMO E ALCOOL

Consigli

- Ricordate che l'alcool può rallentare i riflessi e condizionare l'equilibrio.
- Il fumo contribuisce a condizioni circolatorie e respiratorie che, nel tempo, possono aumentare il rischio di cadute.

DENTRO & FUORI CASA

L'ambiente domestico presenta molti potenziali pericoli che possono concorrere a un aumentato rischio di cadute.

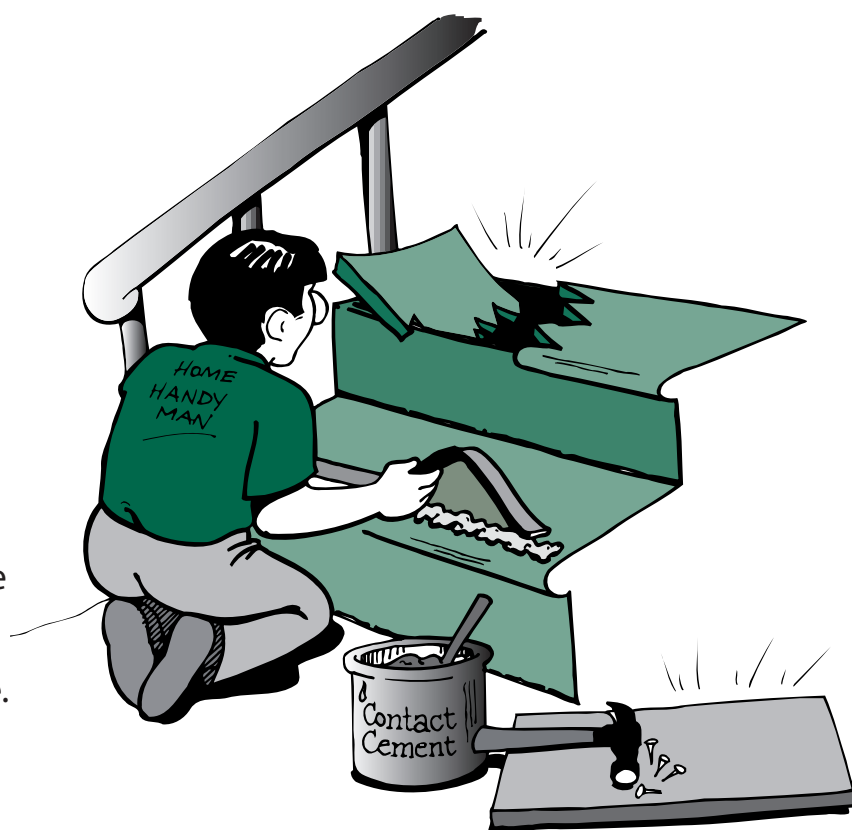
La lista e i consigli seguenti possono aiutarvi a identificare i pericoli che possono contribuire alle cadute.

SCALE/SCALINI (INTERNI/ESTERNI)

- Gli scalini richiedono un intervento di riparazione? es. scalini traballanti o pericolanti.
- Gli scalini sono scivolosi - particolarmente quando sono bagnati?
- Le scale sono dotate di corrimano?

Consigli

- Riparate immediatamente gli scalini danneggiati.
- Assicuratevi che le scale non siano scivolose. Applicate delle strisce antidrucciolo di un colore contrastante sul bordo di ogni scalino.
- Installate dei corrimano e usateli quando salite e scendete gli scalini. Dotate di corrimano anche gli scalini superiori e inferiori.
- Mantenete le scale ben illuminate.
- Fate in modo che le scale siano sempre libere da ingombri.



PAVIMENTI

I vostri pavimenti sono scivolosi?

I vostri pavimenti sono liberi da ostacoli?

Avete zerbini o tappeti decorativi che non aderiscono al pavimento?

Consigli

- Mantenete tutti i pavimenti puliti e asciutti. Asciugate immediatamente i versamenti, soprattutto quelli di grasso, olio, appretto e spray per insetti.
- Fissate con bullette o con nastro adesivo i rivestimenti per pavimento non aderenti al suolo o i bordi girati verso l'alto.
- Sostituite i rivestimenti per pavimento lisi.
- Rimuovete tutti gli ostacoli che potrebbero farvi inciampare (es. fili elettrici, poggiatesta).
- Fate attenzione a non inciampare negli animali domestici.



BAGNO/GABINETTO

Vi sentireste più sicuri se aveste un sostegno a cui appoggiarvi in bagno e/o al gabinetto?

Siete in grado di entrare e uscire dalla vasca e dalla doccia senza difficoltà?

Le superfici del pavimento del vostro bagno/gabinetto sono scivolose?

Consigli

- Chiedete consiglio a Home Assist Secure o al locale Centro Sanitario di Comunità su ausilii per il bagno (es. sedili per vasca), maniglie di sostegno ed eventuali modifiche utili per ridurre il rischio di cadute.
- Se il vostro equilibrio è precario, usate uno sgabello/una sedia con estremità antiscivolo come sedile mentre fate la doccia o il bagno.
- Applicate strisce antiscivolo sul fondo della vasca e della doccia.
- Asciugate e pulite immediatamente l'acqua e il talco sparsi sul pavimento del bagno.





VIALETTI ESTERNI

I vialetti attorno alla vostra casa sono in buono stato?

**Provvedete a mantenere i vialetti esterni liberi da ostacoli/
ingombri?**

Consigli

- Eseguite la manutenzione necessaria ad assicurare che tutti i vialetti siano uniformi e non scivolosi – rimuovete foglie e muschio.
- Fate particolare attenzione quando camminate su vialetti e prati bagnati.
- State attenti a superfici irregolari per la presenza di radici di albero.
- Mantenete sgombro l'accesso ai vialetti potando i rami di alberi e arbusti.
- Non lasciate sparsi in giro attrezzi da giardino, tubi o altri oggetti che possano costituire un intralcio. Riponeteli dopo l'uso.
- Informate l'ente locale competente circa vialetti pubblici dissestati e ostacoli.





COME RESTARE INDIPENDENTI

A 60 anni si è magari più saggi - ma forse non è così saggio comportarsi come quando si aveva 20 anni.

Affrettarsi per svolgere delle mansioni, cercare di fare più cose insieme e andare oltre i propri limiti, es. salire su una sedia per raggiungere degli oggetti posti in alto.

Queste azioni possono causare delle cadute.

Consigli

- Prendetevi il vostro tempo - e rispettate i vostri limiti.
- Non salite sulle sedie.
- Se avete paura di cadere, è importante che continuiate a svolgere le vostre attività quotidiane. Meno fate, meno riuscirete a fare.
- Come recita un detto: se non lo usi, lo perdi
– RIMANETE ATTIVI!

Sono tante le cose che potete fare per promuovere e conservare la vostra salute e la vostra indipendenza - perché non cominciare oggi?





AVETE BISOGNO DI MAGGIORI INFORMAZIONI?

COMMONWEALTH CARELINK CENTRES

La vostra guida a una vita indipendente

Questi Centri si propongono come un unico punto di contatto, fornendo informazioni e consulenze fidate sui Servizi di Assistenza di Comunità disponibili nella vostra zona e su come contattarli.

Telefonando al numero **1800 052 222**** (chiamata gratuita in orario d'ufficio), la vostra chiamata sarà inoltrata al centro più vicino a voi, dove potrete trovare le informazioni sui servizi disponibili nella vostra zona. Il Centro più vicino funge da tramite fondamentale con i professionisti sanitari e gli operatori assistenziali che forniscono assistenza e supporto nella comunità locale.

Chiunque può visitare personalmente uno degli oltre 60 Centri presenti in tutta l'Australia, o ricevere assistenza telefonando al numero sopra indicato. Il servizio di Commonwealth Carelink è gratuito.

*** Le chiamate dai telefoni cellulari sono soggette alla tariffa applicabile*

Il vostro medico: Il vostro medico può collaborare con gli altri servizi per aiutarvi a richiedere l'assistenza di cui avete bisogno.

O telefonate all'agenzia HACC locale

Telstra

Offre servizi alle persone con difficoltà verbali e uditive

1800 068 424 (voce)
1800 808 091 (TTY)

Sito Web:

www.health.qld.gov.au/fallsprevention