



STAYING ON
ITALIAN

Come restare in piedi

Rimanere attivi e indipendenti nella propria casa

Una guida e una lista per mantenere
la propria indipendenza riducendo
il rischio di lesioni da caduta

Falls Prevention

in Older People



Queensland Government
Queensland Health



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



Assumete il controllo – Non lasciate che una caduta vi rovini la giornata



Lo sapevate?

- Cadere non è tipico dell'invecchiamento.
- Molte cadute si possono prevenire.
- Le cadute possono causare lesioni importanti e ridurre la vostra indipendenza.
- Alcune delle principali cause di caduta, note come fattori di rischio, sono oggi ben conosciute.

Contatti	3
Equilibrio & deambulazione	4
Piedi, calzature & abbigliamento	5
Vivere sano	6
Vista e udito	7
Farmaci	8
Quanto è sicura la vostra casa?	9
Il vostro quiz	10
Modulo di consenso	11

Si possono fare molte cose semplici per eliminare o modificare i fattori di rischio noti.



Più fattori di rischio potete ridurre, minore è la probabilità che cadiate e vi facciate male.

- Questo opuscolo è stato studiato per questo scopo.
- Leggetelo, rispondete alle domande e seguite i consigli.
- Indicate gli interventi consigliati che appronterete e quelli per i quali avete bisogno del nostro aiuto, così il nostro fornitore di servizio saprà come potervi assistere.
- Il vostro assistente domiciliare ha ricevuto la preparazione necessaria per discutere eventuali domande.
- Fate riferimento a questo opuscolo quando ne avete bisogno. Potete anche avere piacere di discuterne con i membri della vostra famiglia e gli amici.



Contatti importanti per la prevenzione delle cadute

Medico

Terapista occupazionale

Fisioterapista

Infermiere di comunità

Assistente sociale

Farmacista

Dietologo

Optometrista

Podologo

Personale addetto alla Promozione della Salute
del Servizio Sanitario della vostra zona

Centro Sanitario di Comunità

Equilibrio e deambulazione



Problemi di equilibrio, capogiri o difficoltà di deambulazione possono aumentare il rischio di cadere.

Siete a rischio?

Sì

No

1. Siete caduti negli ultimi 3-6 mesi?

2. Perdete mai l'equilibrio?

3. Vi sentite mai storditi?

4. Avete difficoltà a camminare?

5. Vi sentite malfermi sui piedi?

Se avete risposto **Sì** a una qualsiasi di queste domande, leggete i consigli seguenti.

Consigli e dove trovare aiuto:

Appronterò

**Ho bisogno
del vostro aiuto**

Leggete ulteriori informazioni su equilibrio e deambulazione nell'opuscolo **"Un passo avanti"** alle **pagine 3 & 4**.

Se avete problemi di equilibrio e mobilità, parlatene con il vostro medico.

Rivolgetevi a un fisioterapista per una valutazione della mobilità e dell'equilibrio e per ottenere un programma individuale di esercizio fisico e di allenamento per migliorare la mobilità.

Piedi, calzature e abbigliamento



Sapevate che molti anziani sono costretti a casa per problemi ai piedi?

La ricerca ha scoperto che calzature inadatte e piedi dolenti spesso sono causa di gravi cadute.

I problemi ai piedi devono essere trattati immediatamente.

Siete a rischio?

Sì

No

1. Soffrite di problemi ai piedi che vi condizionano quando camminate?

2. Di solito indossate pantofole, calzini, infradito o ciabatte?

3. Indossate indumenti che si attorcigliano alle caviglie, per esempio vestaglie?

Se avete risposto **Sì** a qualsiasi di queste domande, leggete i consigli seguenti.

Consigli e dove trovare aiuto:

Appronterò

Ho bisogno del vostro aiuto

Per importanti consigli su abbigliamento e calzature, leggete **pagina 5** dell'opuscolo **"Un passo avanti"**.

Consultate un podologo per un parere sui vostri piedi e le calzature.



Vivere sano Come restare indipendenti

Uno stile di vita sano vi permette di essere più attivi e indipendenti e aiuta a ridurre il rischio di cadere.

Siete a rischio?	Sì	No
1. Siete attivi la maggior parte dei giorni?		
2. Recentemente avete perso peso senza ragione?		
3. Vivete da soli?		
4. Vi alzate per andare al bagno 2 o più volte per notte o provate spesso l'improvviso e insopprimibile bisogno di urinare?		
5. Personalmente ritenete di correre il rischio di cadere?		
6. Vi assumete dei rischi, es. salire sulle sedie?		

Se avete risposto **NO** alle domande 1 o 3 oppure **SÌ** alle domande 2, 4, 5 o 6
Leggete i consigli seguenti.

Consigli e dove trovare aiuto:	Appronterò	Ho bisogno del vostro aiuto
--------------------------------	------------	-----------------------------

Approfondite l'argomento riferendovi alle pagine **6, 7 & 14** dell'opuscolo "**Un passo avanti**".

Siate attivi, perché questo vi aiuta a conservare o a migliorare l'equilibrio, la forza muscolare e il benessere generale.

Se pensate di essere a rischio di caduta o provate l'imperioso bisogno di urinare, contattate il locale Centro Sanitario di Comunità.

Non correte rischi inutili: informatevi sull'assistenza di comunità per farvi aiutare nei lavori domestici.

Vista e udito



Una visione ridotta aumenta il rischio di cadere. Fortunatamente molti problemi alla vista possono spesso essere facilmente corretti e curati.

Sapete che le lenti bifocali sono sconsigliate agli anziani e sono pericolose quando si usano le scale?

Siete a rischio?

Si

No

1. Vi siete sottoposti a un controllo della vista negli ultimi 12 mesi?
2. L'illuminazione in casa è tale da assicurarvi una visione chiara?
3. Di notte andate al bagno camminando al buio?
4. Vi siete sottoposti a un controllo dell'udito negli ultimi 12 mesi?

Se avete risposto **NO** alle domande 1, 2 o 4 oppure **SI** alla domanda 3
Leggete i consigli seguenti.

Consigli e dove trovare aiuto:

Appronterò

Ho bisogno del vostro aiuto

Leggete la sezione dedicata alla vista e all'udito nell'opuscolo **"Un passo avanti" – pagina 8.**

Sottoponetevi a un controllo oculistico annuale.

Dotatevi di una buona illuminazione in tutta la casa.

Tenete puliti gli occhiali.

Usate lampade con accensione al tocco o tenete una pila tascabile a portata di mano per usarla di notte, o lasciate accesa una lampada notturna.

Sottoponetevi a un controllo annuale delle orecchie e dell'udito.

Farmaci



Alcuni farmaci provocano vertigini e stordimento che possono portare a un aumentato rischio di caduta.

La ricerca ha dimostrato che esiste un aumentato rischio di caduta associato a una combinazione di medicinali, che possono includere anche i rimedi da banco.

Siete a rischio?	Si	No
1. Assumete 4 o più farmaci?		
2. L'assunzione di farmaci vi provoca effetti collaterali come stordimento, sonnolenza, instabilità, confusione o reazioni rallentate?		
3. Avete rivisto i farmaci con il vostro medico o farmacista negli ultimi 12 mesi?		

Se avete risposto **SÌ** alle domande 1 & 2 oppure **NO** alla domanda 3,
Leggete i consigli seguenti.

Consigli & dove trovare aiuto:	Appronterò	Ho bisogno del vostro aiuto
Approfondite l'argomento riferendovi all'opuscolo "Un passo avanti" – pagina 9.		
Rivedete i farmaci con il vostro medico e farmacista almeno una volta all'anno.		
Assicuratevi che il vostro medico o farmacista conosca tutti i farmaci (sia quelli da prescrizione che quelli da banco) che state assumendo.		

Quanto è sicura la vostra casa?



La maggioranza delle cadute si verifica in casa e nelle vicinanze. Fortunatamente sono molte le cose che potete fare per rendere più sicura la vostra abitazione.

Eliminare i pericoli e introdurre misure di sicurezza può aiutare a ridurre le cadute.

Siete a rischio?	Si	No
1. Notate una maggiore difficoltà nel sedervi e nell'alzarvi da una sedia?		
2. Notate una maggiore difficoltà nell'entrare e nell'uscire dalla vasca da bagno o dalla doccia?		
3. Le scale e gli scalini sono dotati di corrimano?		
4. I corridoi di casa sono sgombri da pericoli, specialmente da fili elettrici e tappeti arricciati?		

Se avete risposto **SÌ** alle domande 1 o 2 oppure **NO** alle domande 3 o 4, Leggete i consigli seguenti.

Consigli & dove trovare aiuto:

Appronterò

Ho bisogno del vostro aiuto

L'opuscolo **"Un passo avanti"** contiene molti importanti consigli a pagina **10, 11, 12 & 13**.

Contattate il locale Centro Sanitario di Comunità o il terapeuta occupazionale per ulteriori suggerimenti.

Assicuratevi che scale, scalini e corrimano siano in buono stato.



Modulo di consenso

Do il consenso perché le informazioni accluse siano comunicate ai relativi Professionisti Sanitari.

Nome e cognome:

Firma:

Data

Nome e cognome dell'assistente domiciliare:

Rischio

**Il cliente
appronterà**

**Il cliente
vorrebbe aiuto**

Equilibrio e deambulazione

Piedi, calzature e abbigliamento

Vivere sano

Vista e udito

Farmaci

Quanto è sicura la vostra casa?



Quiz sulle cadute rivolto al cliente

Prendetevi un momento per rispondere alle domande seguenti. Magari provate a ripetere il quiz tra un mese circa e discutetene con la vostra famiglia o con l'assistente domiciliare.

Rispondete SÌ o NO

Pensate di essere a rischio di caduta? SÌ NO

Pensate che le cadute siano tipiche dell'invecchiamento? SÌ NO

Pensate che dovrete ridurre i livelli di attività per prevenire le cadute? SÌ NO

Cosa provoca le cadute?

Valutate la vostra conoscenza sulla prevenzione delle cadute (spuntate una risposta).

Scarsa Buona Molto buona

Ringraziamenti

“Come restare in piedi : Rimanere attivi e indipendenti a casa propria” è l’adattamento dell’opera originale prodotta da una partnership tra il Queensland Health Bayside Health Service District, la Scuola di Scienze Sociali e Riabilitative (School of Social and Rehabilitation Science) dell’Università di Queensland, l’Unità di Sanità Pubblica (Public Health Unit) di Brisbane Southside e la Sezione Risorse dell’HACC (Home & Community Care Resource Unit).

Per maggiori informazioni su

Kit di risorse per la migliore pratica di HACC (HACC Best Practice Resource Kit)

Prevenzione delle cadute negli anziani:

HACC Website: www.health.qld.gov.au/hacc

Telefono: (07) 3139 3200

Fax: (07) 3630 5285

Sezione Risorse di HACC

Distretto sanitario dell’Ospedale “Prince Charles”

Rode Road

Chermside Qld 4032

© The State of Queensland, Queensland Health 2004

Copyright protects this publication. Except by purposes permitted under the Copyright Act, reproduction by whatever means is prohibited without the prior written permission of Queensland Health. Enquiries should be directed to the HACC Resource Unit, The Prince Charles Hospital, Rode Road, Chermside, Qld 4032

Disclaimer: Queensland Health distributes the materials presented in this publication as an information source only. The information is provided solely on the basis that readers will be responsible for making their own assessment of the materials herein. Queensland Health does not accept liability to any person for the information or advice provided in this publication or incorporated into it by reference, or loss or damages incurred as a result of reliance upon the material contained in these examples and reference files.

Multilingual Communications Services by ARADIA CREATIVE

www.aradia.com.au

REVISED 31 AUGUST 2006