

## **Basi della prevenzione dalle cadute:**

Si senta libero di scaricare le "basi della prevenzione dalle cadute" per la comunità che serve.

Si ricordi, questo non tutto ci di cui ha bisogno, ma offre un punto di partenza per alcune delle pi importanti considerazioni necessarie alla prevenzione delle cadute.

Le statistiche mostrano che:

- Pi del 40% delle persone ricoverate per fratture alle anche non sono dimesse e non sono pi in grado di condurre una vita indipendente.
- Il 25% delle persone che cadono muore ogni anno.
- In media, ogni giorno muoiono due persone anziane per traumi da caduta.

Le cadute possono causare fratture alle anche, traumi cerebrali ed anche morte. In molti casi, chi incorso in una caduta, ha passato momenti difficili durante la riabilitazione, e la sua salute complessiva si deteriorata.

Nella sola California, 1.3 milioni di persone hanno subito dei traumi a seguito di una caduta. Una persona cade pi facilmente se ha pi di 80 anni, o se gi caduta in passato. Col passare del tempo, le persone possono sentirsi meno stabili, a casua di cambiamenti nelle loro capacit fisiche, quali la vista, l'udito, le sensazioni e l'equilibrio. Le persone a cui viene paura di cadere poi, possono ridurre il loro coinvolgimento in varie attivit. Anche l'ambiente pu essere concepito o organizzato in modo da far sentire un individuo insicuro.

La buona notizia che con una conoscenza adeguata, le cadute possono essere prevenute.

### ***Come possiamo prevenire le cadute?***

Ricercatori hanno rilevato che i programmi pi efficienti di prevenzione delle cadute, sfruttano molti accorgimenti. Per prima cosa, una persona deve capire che cosa pu metterla nelle condizioni in cui rischia una caduta. Alcuni rischi possono essere ridotti. Operatori medici possono aiutare a valutare i rischi e stabilire un piano. Un'attivit fisica specifica pu ridurre il rischio di caduta sviluppando l'equilibrio e le capacit motorie. Anche cambiamenti nell'ambiente domestico o all'interno della comunit pu ridurre i rischi e supportare una persona nel completamento delle sue attivit quotidiane. Anche se questa non una lista completa di tutte le strategie per la prevenzone delle cadute, un buon punto di partenza.

### ***Organizzazione medica (Valutazione del rischio e successivi aggiornamenti)***

Il primo passo quello di parlare con un professionista nel campo medico, per avere una valutazione del rischio di cadute. Durante un'ordinaria visita dal dottore, chiedi di stimare il tuo rischio di cadere. Alcuni dei fattori inerenti la salute che possono aumentare il rischio sono l'osteoporosi, l'aver più di 80 anni, il cambiamento dell'equilibrio e nel modo di camminare, i cambiamenti nella vista e nella percezione, l'assumere diversi tipi di medicinali. Assumere certi medicinali infatti causa negli anziani giramenti di testa. Una volta che ha un'idea di alcuni dei rischi e come questi possono interessarla, puoi discutere con il tuo dottore, con altro personale medico e con la tua famiglia per determinare quali aspetti possono essere modificati per ridurre il pericolo.

### ***Equilibrio e mobilità (attività fisica)***

Studi dimostrano che allenare equilibrio, flessibilità e forza non solo aumenta la mobilità, ma riduce anche il rischio di cadere. Le statistiche mostrano che la maggior parte delle persone anziane non fa esercizi con regolarità, ed il 35% degli individui con più di 65 anni non fa alcuna attività fisica. Questa mancanza di esercizio rende solo più difficile riprendersi dopo una caduta. Molte persone poi, hanno paura di cadere nuovamente, e riducono quindi ulteriormente la loro attività fisica. Ci sono molte attività fisiche creative che aiutano a prevenire le cadute, come il tai chi.

### ***Modificazione dell'ambiente circostante***

L'ambiente circostante, può presentare molti pericoli. In casa le persone anziane hanno paura di cadere nella vasca da bagno, o sulle scale. All'esterno ci possono essere altri pericoli, come marciapiedi rotti o rovinati. Modificando l'ambiente domestico e comunitario, una persona si può sentire più sicura e meno in pericolo di cadere. Per esempio, la vasca da bagno può essere attrezzata con maniglie a cui aggrapparsi, un posto in cui ci si possa sedere, e rivestita con superfici anti-scivolo. Le scale possono avere corrimano, un'illuminazione adeguata, e contrasto tra i diversi gradini. I marciapiedi in cattive condizioni possono essere segnalati a chi di dovere, per essere riparati.

2005 Fall Prevention Centre of Excellence

La realizzazione di questo programma è stata possibile grazie al generoso supporto della Archstone Foundation.