

PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI ANZIANI



STRUMENTI DI SUPPORTO
PER LA **PERSONA ASSISTITA**
E PER I **CAREGIVER**



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**





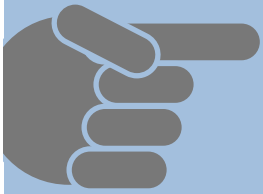
INDICE

- Cosa fare per prevenire le cadute *pag. 3*
- Proteggi i tuoi cari dal rischio cadute *pag. 7*
- Verificare la sicurezza - lista di controllo per la prevenzione delle cadute degli anziani in casa *pag. 10*
- Ipotensione ortostatica o posturale - cos'è e come gestirla *pag. 14*



COSA FARE PER **PREVENIRE** LE **CADUTE**





MOLTE CADUTE POSSONO ESSERE PREVENUTE

4 COSE CHE SI POSSONO FARE PER PREVENIRE LE CADUTE:



1. Rivalutare la terapia farmacologica con il proprio medico curante



2. Fare attività fisica per aumentare l'equilibrio e la forza muscolare



3. Fare una valutazione della vista e dei piedi



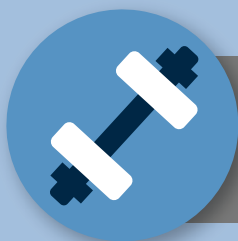
4. Rendere la propria casa più sicura



PARLI CON IL SUO MEDICO CURANTE DEL RISCHIO DI CADERE E DELLA SUA PREVENZIONE

In caso di caduta, di paura di cadere e/o di senso di instabilità ne parli subito con il suo medico. È importante una revisione periodica con il proprio medico curante della terapia farmacologica assunta, anche in riferimento ai prodotti da banco e agli integratori. Con l'avanzare dell'età, l'interazione dei farmaci con il nostro corpo si modifica. Alcuni farmaci e/o la loro combinazione possono provocare sonnolenza o vertigini favorendo così la caduta. Discuta inoltre della opportunità di una supplementazione di Vitamina D per migliorare la salute delle ossa, dei muscoli e dei nervi.

METTENDO IN ATTO ALCUNI ACCORGIMENTI, È POSSIBILE **RIDURRE IL RISCHIO DI CADERE**



SI ALLENI PER MIGLIORARE L'EQUILIBRIO E LA FORZA MUSCOLARE

Gli esercizi che migliorano l'equilibrio e la forza dei muscoli delle gambe riducono la probabilità di cadere. Inoltre, l'aiutano a sentirsi meglio e maggiormente sicura/o. Al contrario l'assenza di esercizio fisico porta ad un progressivo indebolimento muscolare con aumento del rischio di caduta. Parli col suo medico o fisioterapista dei programmi di esercizio fisico più adatti alle sue condizioni.



EFFETTUI CONTROLLI PERIODICI DEGLI OCCHI E DEI PIEDI

Una volta l'anno è utile fare un controllo con l'oculista e aggiornare, se necessario, i propri occhiali. Con l'avanzare dell'età è possibile la comparsa di patologie dell'occhio come il glaucoma e la cataratta che limitano la vista, aumentando la probabilità di cadere.

È consigliabile inoltre un periodico controllo dello stato dei piedi, discutendo con il proprio medico l'utilizzo di calzature adeguate e l'eventuale necessità di una visita specialistica.



RENDA LA SUA CASA PIÙ SICURA

- Rimuova dai pavimenti e dalle scale oggetti su cui può inciampare (come scarpe, libri, scatole, documenti, fili e cavi, ecc.).
- Rimuova i piccoli tappeti o utilizzi nastro biadesivo o dispositivi antiscivolo per evitarne
- Conservi gli oggetti di uso comune in posti facilmente raggiungibili senza l'utilizzo di sgabelli, scale, ecc.
- Utilizzi maniglie di supporto nella vasca/doccia e accanto al water
- Utilizzi dispositivi antiscivolo nella vasca da bagno e sul pavimento della doccia
- Migliori l'illuminazione della casa considerando che con l'avanzare dell'età è necessaria un'illuminazione più intensa
- Consideri l'utilizzo di tende alle finestre per ridurre i fenomeni di abbagliamento da luce diretta
- Consideri l'installazione di corrimano su tutte le scale
- Indossi scarpe ben aderenti, chiuse al tallone e con suola antiscivolo sia all'interno della casa che fuori.



Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) del depliant **What You Can Do to Prevent Falls** del Centers for Disease Control and Prevention (2017)



PROTEGGI I TUOI CARI DAL **RISCHIO CADUTE**





AGISCI ORA!



OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, UN ANZIANO CADE.

Molte di queste cadute causano lesioni, perdita di indipendenza e, in alcuni casi, la morte. Molte cadute possono essere prevenute. Come caregiver puoi essere di aiuto per la persona di cui ti stai prendendo cura



*#!@?

PARLARNE

Parla apertamente dei rischi di caduta e della prevenzione con il tuo caro e il suo curante



- Parla subito con il medico curante nel caso in cui il tuo caro sia caduto, sia preoccupato di cadere o ti sembri instabile
- Tieni un elenco aggiornato dei farmaci assunti dal tuo caro; condividi con il medico curante tutti i farmaci, compresi i farmaci da banco e gli integratori, e discuti di eventuali effetti collaterali, come vertigini o sonnolenza
- Chiedi al medico curante di valutare la prescrizione di integratori di vitamina D per migliorare la salute delle ossa, dei muscoli e dei nervi



MANTENERSI ATTIVI

Le attività fisiche che migliorano l'equilibrio e rafforzano le gambe possono prevenire le cadute

- L'esercizio fisico e il movimento possono aiutare il tuo caro a sentirsi meglio e più sicuro
- Verifica con il medico curante il tipo di programma di esercizi più idoneo



CONTROLLARE OCCHI E PIEDI

Essere in grado di vedere e camminare in maniera confortevole può prevenire le cadute

- Organizza un controllo della vista da un oculista almeno una volta l'anno
- Sostituisci gli occhiali da vista del tuo caro se necessario
- Chiedi al medico curante di effettuare un controllo dei piedi una volta l'anno
- Discuti l'utilizzo di calzature adeguate e chiedi se è consigliabile consultare uno specialista



RENDERE LA CASA PIÙ SICURA



La maggior parte delle cadute avviene a casa

- Mantieni i pavimenti liberi da ingombri
- Rimuovi i tappeti piccoli o utilizza nastro biadesivo o dispositivi antiscivolo per evitarne lo scivolamento
- Fai installare maniglioni nel bagno, accanto e all'interno della vasca/doccia e accanto al water
- Verifica che ci siano corrimano e luci adeguate su tutte le scale
- Assicurati che la casa sia ben illuminata



Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico)
del depliant **Family Caregivers: protect Your Loved Ones from Falling**
del Centers for Disease Control and Prevention (2018)



VERIFICARE LA SICUREZZA

LISTA DI CONTROLLO PER LA
PREVENZIONE DELLE CADUTE
DEGLI ANZIANI **IN CASA**



UTILIZZI QUESTA LISTA PER INDIVIDUARE EVENTUALI RISCHI IN CASA E PORVI RIMEDIO



PAVIMENTI

Quando cammina in una stanza, ci sono mobili di intralcio intorno ai quali deve passare?

- Chieda a qualcuno di spostare i mobili in modo che non intralcino il suo cammino

Ci sono tappeti sul pavimento?

- Rimuova i tappeti o in alternativa utilizzi del nastro biadesivo o un supporto antiscivolo in modo che i tappeti non scivolino

Ci sono scarpe, libri, scatoloni, documenti o altri oggetti sul pavimento?

- Rimuova tutti gli oggetti che sono sul pavimento per evitare di inciampare

Deve camminare sopra o intorno a fili o cavi (come quelli di lampade, telefono o prolunghe varie)?

- Faccia raccogliere i fili in una canalina o con del nastro adesivo e li faccia passare accanto al muro in modo da non inciampare su di essi
Se necessario, aggiunga un'altra presa elettrica dove utile



CAMERA DA LETTO

La luce vicino al letto è difficile da raggiungere?

- Posizioni una lampada in modo che sia più facile da raggiungere

Il percorso dal suo letto al bagno è buio?

- Installi una luce notturna in modo da poter vedere dove sta camminando. Alcune luci notturne si accendono automaticamente dopo il tramonto



BAGNO

La vasca o il pavimento della doccia sono scivolosi?

- Metta un tappetino antiscivolo o strisce autoadesive sul pavimento della vasca e/o della doccia

Ha bisogno di supporto quando entra e esce dalla vasca/doccia o per utilizzare il water?

- Faccia installare maniglioni accanto e all'interno della vasca/doccia e accanto al water



CUCINA

Gli oggetti di uso comune sono collocati all'interno di scaffali o armadi alti?

- Tenga le cose che usa spesso a portata di mano negli scaffali e armadi bassi

Utilizza una scaletta o uno sgabello a gradini robusti e sicuri?

- Se non può fare a meno di usare una scaletta o uno sgabello a gradini, si assicuri che si tratti di modelli solidi e sicuri con una barra a cui sostenersi. Chieda aiuto piuttosto che utilizzarli da solo/a. Non utilizzi mai una sedia come rialzo



SCALE (INTERNE ED ESTERNE)

Ci sono scarpe, libri, scatole o altri oggetti sulle scale?

- Tenga sempre le scale libere da ingombri

Alcuni gradini sono rotti o irregolari?

- Faccia riparare i gradini rotti e irregolari

Le scale sono illuminate e c'è un interruttore all'inizio e alla fine delle scale?

- Inserisca una luce e un interruttore della luce all'inizio e alla fine delle scale. È possibile avere interruttori della luce che si illuminano

Una lampadina delle scale si è bruciata?

- Chieda a un amico o un familiare di cambiare la lampadina

I corrimano sono allentati o rotti? C'è un corrimano su un solo lato delle scale?

- Faccia riparare o sostituire i corrimano allentati o rotti
- Si assicuri che i corrimano siano presenti su entrambi i lati delle scale e siano lunghi quanto le scale

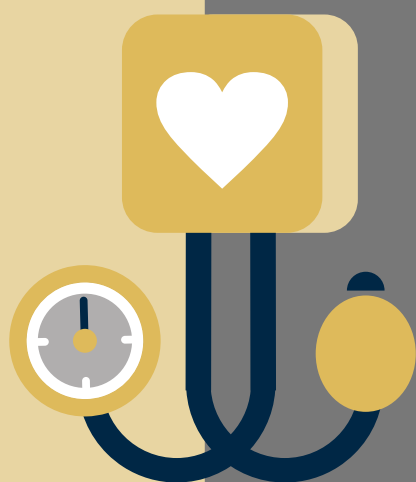


Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico)
del depliant **Check for Safety: a Home Fall Prevention Checklist for Older Adults** del Centers for Disease Control and Prevention (2017)



IIPOTENSIONE ORTOSTATICA O POSTURALE **COS'È E COME GESTIRLA**





Cos'è l'ipotensione ortostatica o posturale?

- L'ipotensione ortostatica o posturale è una condizione caratterizzata dalla eccessiva riduzione della pressione arteriosa al passaggio dalla posizione sdraiata a seduta e/o dalla posizione seduta a quella eretta.
- L'abbassamento dei valori pressori comporta una riduzione dell'apporto di sangue agli organi e ai tessuti, condizione che è associata ad un maggior rischio di cadere.

QUALI SONO I SINTOMI?



Sebbene molte persone con ipotensione posturale possano non avere sintomi, in alcuni casi l'ipotensione posturale è sintomatica. I sintomi possono differire da persona a persona e possono includere:

- Vertigini
- Sensazione di "testa vuota"
- Sensazione di svenire o di cadere
- Perdita di conoscenza e caduta
- Mal di testa e/o visione sfocata
- Confusione mentale
- Nausea
- Debolezza o affaticamento



IN QUALI SITUAZIONI POSSONO PRESENTARSI QUESTI SINTOMI?

- Quando si passa velocemente alla posizione seduta o quella eretta
- Al mattino, quando la pressione arteriosa è naturalmente più bassa
- Dopo un pasto abbondante o l'assunzione di alcol
- Durante l'esercizio fisico
- Quando ci si sforza sul water
- Quando si è malati
- Quando si è in uno stato di ansia o in preda al panico



QUALI SONO LE CAUSE DELL'IPOTENSIONE POSTURALE?

L'ipotensione posturale può essere causata o associata a:

- Ipertensione arteriosa
- Diabete, scompenso cardiaco e aterosclerosi
- Assunzione di farmaci come diuretici, antipertensivi e antidepressivi
- Malattie neurologiche come il Parkinson e alcune forme di demenza
- Disidratazione
- Anemia
- Carenza di vitamina B12
- Eccessivo consumo di alcool
- Allettamento prolungato

COSA POSSO FARE PER GESTIRE LA MIA IPOTENSIONE POSTURALE?

- Ne parli con il suo medico curante e lo informi se ha sintomi
- Discuta con il suo medico la terapia che sta assumendo, per valutare se ci siano farmaci da sospendere o ridurre
- Si alzi dal letto lentamente: prima si sieda sul bordo del letto e poi aspetti seduto/a prima di alzarsi in piedi
- Si alzi con cautela dalla sedia/poltrona o dal divano, mai all'improvviso
- Esegua qualche esercizio prima di alzarsi (per esempio muova i piedi su e giù ed apra e chiuda le mani) e dopo essersi alzato (per esempio faccia qualche passo sul posto).
- Si assicurino di avere qualcosa di solido a cui aggrapparsi quando si alza
- Non cammini se ha le vertigini
- Cerchi di stare seduto quando si lava o fa la doccia, quando si veste e quando cucina
- Si idrati bene durante il giorno (a meno che non abbia ricevuto indicazioni dal medico di limitare il suo consumo di acqua)
- Eviti di fare bagni e docce con acqua troppo calda
- Consideri di dormire con un cuscino extra in modo da avere la testa sollevata



Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) del depliant **Postural Hypotension. What it is & How to Manage it** del Centers for Disease Control and Prevention (2017)

PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI ANZIANI



Per saperne di più visita il sito salutelazio.it

Traduzioni e adattamento a cura del **CRRC**
(Centro Regionale Rischio Clinico)

