

## Le cadute nell'anziano

Definizione di caduta

Un improvviso, non intenzionale, inaspettato spostamento verso il basso dalla posizione ortostatica o assisa o clinostatica .

### Tipi di cadute

- Prevedibili (in soggetti che sono ad alto rischio di caduta)
- Non prevedibili (non possono essere previste a priori prima della loro comparsa)
- Accidentali (attribuite a fattori ambientali o a fatalità).

Considerando l'elevata frequenza con cui questo evento si verifica negli anziani e, soprattutto, come una semplice caduta possa alterare un precario equilibrio e portare alla perdita dell' autonomia personale, si comprenderà come il problema sia di grande importanza per mantenere un soddisfacente stato di salute, inteso come condizione di benessere fisico, psichico e sociale.

Le cadute dell'anziano hanno implicazioni varie e complesse: generalmente circa il 20% richiedono un intervento medico, il 5-10% generano una frattura del femore e dell'anca di cui il 7% muore. Sono inoltre la seconda causa di trauma cranico e spinale.

È chiaro pertanto che la caduta rappresenta un evento temibile nell'anziano, sia per le possibili conseguenze di ordine traumatico quali disabilità, riduzione della funzionalità e, più in generale, della qualità di vita, sia per le ripercussioni psicologiche in quanto la perdita di sicurezza e la paura di cadere possono accelerare il declino funzionale e indurre depressione o isolamento sociale

I traumi da caduta hanno anche un elevato costo economico e sociale: gli anziani impegnano in misura significativa le risorse sanitarie del paese.

### Le origini delle cadute

- I **fattori interni** alla persona fanno riferimento alla condizione psicofisica dell'individuo, essi sono difficilmente modificabili e comprendono: età avanzata, sesso, problemi a livello muscolare (debolezza generale, dolore, minor forza agli arti inferiori), scheletrico (osteoporosi, artrite, dolori vari), circolatorio (anemia, aritmia cardiaca, ipertensione ortostatica) e psichico (diminuita cognizione, deliri e depressione, neuropatie periferiche, Parkinson), limitazioni visive, presenza di altre malattie sia acute che croniche, difficoltà dell'andatura e dell'equilibrio, riflessi rallentati, incontinenza e disidratazione. Molti di questi sono una conseguenza della mancanza d'attività fisica e del declino delle attività quotidiane.
- I **fattori esterni** indicano la situazione socio ambientale in cui si vive. Sia l'abitazione (domicilio, casa di cura e ospedale) con le stanze in esso presenti che gli oggetti (usati o meno dal soggetto specifico) sono elementi facilmente modificabili. Fanno parte di questa categoria: ostacoli nel percorso, scarsa illuminazione, superfici scivolose, calzature inadeguate, scorretto utilizzo degli ausili per la deambulazione ed il trovarsi in un ambiente non familiare. L'assunzione di più farmaci contemporaneamente, soprattutto quelli psicoattivi, è una causa molto importante nelle cadute.

- I **fattori predisponenti** si riferiscono ai comportamenti sbagliati, che l'anziano erroneamente attua, come le corse al bagno per urinare, andare al bagno pur non essendo completamente svegli, urtare o venire urtati dagli oggetti o da altre persone, tutti atteggiamenti che, con un programma di educazione comportamentale, si possono modificare riducendone l'incidenza.
- L'ultimo gruppo è quello dell'**anamnesi personale** riguardante precedenti cadute e la paura di cadere nuovamente.

## I 5 Nemici

- Riduzione dell'equilibrio
- Astenia (debolezza muscolare)
- Deficit cognitivo
- Incontinenza
- Polifarmacologia

## Interventi specifici di prevenzione

- Interventi informativi
- Interventi ambientali
- Attività fisica
- Stato mentale

## Alcune indicazioni

### Scale e gradini

1. Ci sono scarpe, libri, piante o altri oggetti sulle scale?

Togliamo gli oggetti e sistemiamoli lontano dalle scale.

2. Non c'è abbastanza luce sulla scala?

Illuminiamola

3. C'è un solo interruttore per accendere la luce delle scale (all'inizio o alla fine)?

Facciamo installare un interruttore all'inizio e uno alla fine delle scale

### **In cucina**

1. Ci sono oggetti che vengono usati frequentemente e sono riposti su scaffali alti?

Mettiamo gli oggetti che usiamo più frequentemente negli scaffali o negli armadietti più bassi.

2. Dobbiamo usare una scala?

Prendiamone una con il corrimano per appoggiarci. Non usare mai una sedia come scaletta

### **In bagno**

1. La vasca da bagno o il pavimento della doccia sono scivolosi?

Mettiamo un tappetino antiscivolo

2. Abbiamo bisogno di appoggiarci quando entriamo o usciamo dalla vasca o quando usiamo il water?

Facciamo installare dei maniglioni di appoggio

### **In camera da letto**

1. La luce vicino al letto è difficile da raggiungere?

Mettiamo la lampada in modo che sia facilmente raggiungibile

2. Il percorso dal letto al bagno non è sufficientemente illuminato?

Una luce notturna è molto utile per vedere dove si cammina

### **Ancora qualche consiglio per prevenire le cadute**

1. Facciamo attività fisica regolarmente
2. Controlliamo la vista
3. Alziamoci lentamente da seduti o sdraiati
4. Indossiamo sempre calzature o pantofole chiuse
5. Aumentiamo la luminosità nell'abitazione e rendiamola omogenea