



**UISP Liguria UISP D.O.
AUSER Liguria e Genova
UNIAUSER Genova**

Per una grande età attiva

**Seminario Nazionale
Genova 5/6 ottobre 2019**

**Invecchiamento attivo e prevenzione:
La prevenzione delle cadute**

**Dr. Claudio Bufalini
Fisioterapista
Maestro di Judo**

La caduta

Definizione

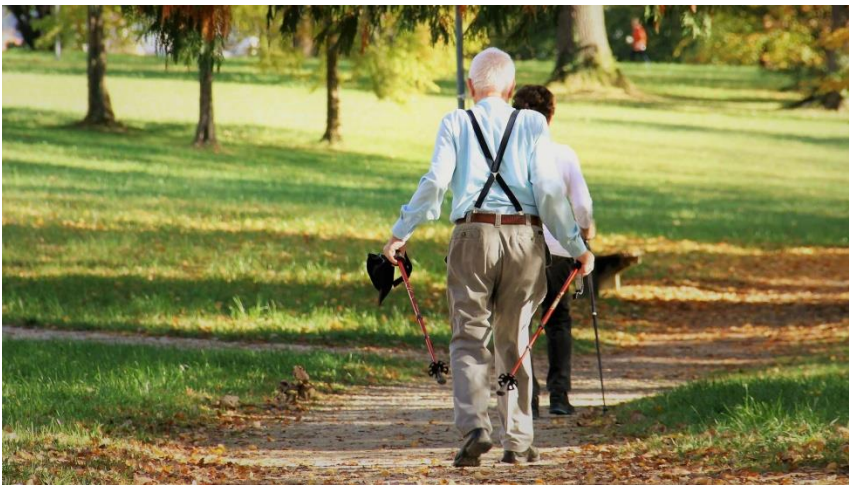
Un improvviso, non intenzionale, inaspettato spostamento verso il basso dalla posizione ortostatica o assisa o clinostatica .



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).

Una semplice caduta può alterare il precario equilibrio esistente e portare alla perdita dell' autonomia personale con ricadute negative sullo stato di salute, inteso come condizione di benessere fisico, psichico e sociale.



Epidemiologia

Ogni anno, va incontro a caduta:

- il 30-40% degli anziani che vive nel proprio domicilio;
- il 50% dei pazienti ricoverati in residenze assistite



Epidemiologia

- Negli Stati Uniti, le cadute sono la prima causa di morte accidentale e la 7^a causa di decessi nelle persone d'età ≥ 65 anni;
- il 75% dei decessi causati dalle cadute si verifica nel 13% della popolazione ≥ 65 anni.
- Le spese mediche solo per le lesioni da caduta erano \$31 miliardi nel 2015.

Conseguenze delle cadute

- Il 20% richiedono un intervento medico
- il 5-10% generano una frattura del femore e dell'anca di cui il 7% muore



La caduta è un evento temibile nell'anziano per le conseguenze:

**Traumatiche
(disabilità, riduzione
della funzionalità e
della qualità della vita)**

**Psicologiche (perdita
di sicurezza e paura di
cadere ancora)**



**Accelerazione del declino funzionale
Depressione
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

- **Fattori interni**
- **Fattori esterni**
- **Fattori predisponenti**
- **Anamnesi personale**

I 5 Nemici

- **Riduzione dell'equilibrio**
- **Astenia**
- **Deficit cognitivo**
- **Incontinenza**
- **Polifarmacologia**

Interventi specifici di prevenzione

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

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

**A cadere ci si riesce da soli, ma per
rialzarsi
ci vogliono le mani di un amico.
(Proverbio yiddish)**

Grazie per l'attenzione

