



L'uomo, il nostro valore più importante

CENTRO DI RIABILITAZIONE

VIA BOLZANO 1 B

GENOVA

TEL. 010 3203600

www.grupprofides.it

*Guida sulla prevenzione delle
cadute delle persone fragili*

Dott.ssa Renata Carro

Fisioterapista

Cadute in casa delle persone fragili, conoscere il rischio per evitarlo

Scopo principale di questa breve guida è quello di informare e coinvolgere tutti coloro che a vario titolo si occupano dell'assistenza di persone fragili sul problema delle cadute.

Se si considera l'elevata frequenza con cui questo evento si verifica tra le persone fragili e, soprattutto, come una semplice caduta possa alterare un precario equilibrio e portare alla perdita della autonomia personale, si comprenderà come il problema sia invece di grande importanza per mantenere un soddisfacente stato di salute, inteso come condizione di benessere fisico, psichico e sociale.

Poiché il 40-50% delle cadute sarebbe da attribuire a fattori ambientali, potenzialmente evitabili, una attenta valutazione medica ed un trattamento adeguato di alcune condizioni patologiche potrebbero probabilmente aiutare a prevenire una gran parte del rimanente 50-60%, soprattutto se il paziente viene istruito a comportarsi nella maniera più corretta.

Ogni anno si verificano in Italia fra i tre e i quattro milioni di incidenti domestici, che come è noto colpiscono prevalentemente le persone ultrasessantenni, con conseguenze rilevanti in termini di disabilità, ricoveri e mortalità.

Tra gli incidenti domestici, le cadute rappresentano la voce più importante, al punto che si calcola che un terzo degli ultrasessantenni ne rimanga vittima, con elevati costi umani.

Solo i costi per ricovero da incidente domestico sfiorano in Italia i 400 milioni di euro.

E' stato quindi deciso dal Servizio sanitario nazionale dare una priorità a questa emergenza, e delineare politiche di informazione e intervento finalizzate a prevenire quanto più possibile il fenomeno.

Per questo motivo il Ministero della salute, in accordo con l'Istituto superiore di sanità, nell'ambito del suo Programma nazionale linee guida, ha posto le condizioni per fare il punto sulle conoscenze scientifiche sull'argomento, in modo da ricavarne una linea guida basata sulle migliori prove disponibili in materia.

Va sottolineato come la caduta rappresenti quindi un evento temibile per le persone fragili non solo per le conseguenze in termini di disabilità, ma anche per le ripercussioni psicologiche: la perdita di sicurezza e la paura di cadere possono accelerare infatti il declino funzionale e indurre depressione o isolamento sociale.

Questa linea guida è stata definita da un gruppo di lavoro multidisciplinare ed è destinata a professionisti sanitari di differenti discipline che si occupano di persone fragili a rischio di caduta o con storie di precedenti cadute da incidente domestico.

Scopo della linea guida è mettere a punto raccomandazioni basate sulle prove disponibili in letteratura per individuare, valutare e agire preventivamente sui fattori di rischio di caduta.

Fattori di rischio

La ricerca nella letteratura ha evidenziato come i seguenti fattori aumentino il rischio di caduta per le persone fragili:

- storia di precedenti cadute;
- paura di cadere;

- assunzione di farmaci particolari;
- alterazione della mobilità;
- alterazione della vista;
- rischi domestici;
- isolamento sociale

Valutazione multidimensionale della persona ultrasessantenne

Nella presa in carico della persona fragile, il primo obiettivo da porsi è un'accurata valutazione clinica. L'attenzione dovrebbe essere rivolta a identificare e possibilmente a trattare le malattie o le condizioni che potrebbero favorire le cadute.

Inoltre, è raccomandabile sottoporre a valutazione multifattoriale dei rischi i soggetti fragili che si presentano all'attenzione medica a causa di una caduta, o riferiscono cadute ricorrenti nell'anno trascorso o, ancora, presentano anomalie di deambulazione e/o equilibrio.

Esercizio fisico per migliorare forza ed equilibrio

Tra gli studi selezionati, due hanno riportato una riduzione significativa dell'incidenza di ulteriori cadute: gli interventi comprendevano programmi di esercizio fisico individualizzati e mirati a migliorare la forza, la deambulazione, l'equilibrio, gli spostamenti e la salita delle scale.

Rischio domestico e intervento di sicurezza

Non sono solo le condizioni di salute della persona fragile a determinare le situazioni che facilitano le cadute, ma anche la

struttura dell'unità abitativa, il suo livello di dotazione infrastrutturale e di arredo.

Le persone ultrasessantacinquenni e le cadute

Ogni anno in Italia una persona su tre con più di 65 anni cade una o più volte.



Ogni anno in Italia ci sono 80.000 fratture di femore nelle persone con più di 65 anni causate da caduta



CHI È ESPOSTO AL PERICOLO DI CADERE?

- ✓ Chi ha più di 65 anni
- ✓ Chi è già caduto in passato
- ✓ Chi ha paura di cadere
- ✓ Chi prende più di 4 farmaci al giorno; a maggior rischio sono le pastiglie per dormire o che alterano lo stato di vigilanza, quelle per urinare che aumentano la necessità di andare in bagno e quelle per controllare la pressione arteriosa
- ✓ Chi ha difficoltà a muoversi (esempio alzarsi dal letto o da una sedia)
- ✓ Chi ha problemi di equilibrio e quindi cammina con un'andatura instabile
- ✓ Chi ha giramenti di testa quando cambia posizione
- ✓ Chi ha abitudini di vita sedentarie e quindi poca forza muscolare, equilibrio e agilità
- ✓ Chi ha problemi / riduzioni della vista

M O V I M E N T O

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) afferma che l'attività fisica regolare riduce il rischio di malattia cardiaca coronarica e infarto, diabete, ipertensione.

Aumenta infine il benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e migliorando il tono dell'umore e l'autostima.

Il movimento rafforza la muscolatura, migliora l'agilità e l'equilibrio, migliora la mobilità delle articolazioni, aumenta il contenuto di calcio nelle ossa, previene l'osteoporosi.

MIGLIORARE LA SICUREZZA DELLA CASA

Consigli per rendere più sicuri gli ambienti domestici e prevenire il rischio cadute

ABITAZIONE

- ✓ eliminare gli ostacoli
- ✓ conservare gli oggetti che si usano di frequente in armadietti facili da raggiungere senza ricorrere all'utilizzo di sgabelli.
- ✓ tenere sempre i cassetti degli armadi chiusi in modo tale da non inciamparvi
- ✓ eliminare coperture consumate ed evitare le grinze nei tappeti
- ✓ tenere vicino al telefono i numeri di emergenza scritti in grande
- ✓ usare un telefono portatile e tenere vicino i numeri di emergenza

CAMERA DA LETTO

- ✓ alzarsi lentamente se si è seduti o coricati. Sedersi sul bordo del letto/sedia fino a quando non si è sicuri di non avere capogiri
- ✓ indossare calzature resistenti con soles basse e antiscivolo
- ✓ migliorare l'illuminazione della camera da letto
- ✓ usare lampadine più luminose. Si potrebbero comprare lampadine a fluorescenza che hanno un costo di utilizzo inferiore. Usare paralumi per evitare di essere abbagliato
- ✓ fare in modo che i vestiti siano facilmente raggiungibili
- ✓ riporre i vestiti in cassetti non più bassi delle ginocchia o più alti del petto
- ✓ non indossare vestiti molto lunghi o troppo larghi
- ✓ tenere un telefono a portata di mano
- ✓ installare una luce notturna

BAGNO

- ✓ dopo aver fatto la doccia, asciugare il pavimento. Se possibile, utilizzare un tappetino da bagno, ma assicurarsi di posizionarlo in modo da ridurre il rischio di inciamparvi
- ✓ installare dei corrimano di sicurezza
- ✓ non utilizzare portasciugamano, vaschetta per il sapone, ripiani od oggetti simili, che non siano fissati alla parete
- ✓ posizionare delle strisce antiscivolo sul pavimento della doccia e nella vasca
- ✓ usare una sedia per la doccia e una maniglia
- ✓ non chiudere a chiave la porta del bagno
- ✓ avere disponibile un telefono in bagno
- ✓ installare una manichetta della doccia con un tubo abbastanza lungo

ILLUMINAZIONE

- ✓ appendere tende leggere per ridurre il riverbero da finestre luminose o dalle porte
- ✓ avere un'illuminazione uniforme nelle stanze
- ✓ illuminare le zone buie

SCALE

- ✓ assicurarsi che la superficie degli scalini sia regolare
- ✓ assicurarsi che le scale siano antiscivolo
- ✓ dipingere con colori che creino contrasto il margine superiore del bordo degli scalini, in modo che si possa distinguerli meglio. Per esempio, se le scale sono di legno scuro
- ✓ utilizzare colori chiari
- ✓ rimuovere dalle scale e dai posti ove si cammina oggetti che intralcino (come carte, libri, abiti e scarpe)
- ✓ rimuovere i tappetini o usare nastro biadesivo per evitare che scivolino
- ✓ fissare dei corrimano alle pareti su entrambi i lati delle scale
- ✓ quando si salgono le scale, tenere almeno una mano sul corrimano, concentrati su quello che si sta facendo e non farsi distrarre



Riferimenti bibliografici:

Vanzetta M, Vallicella F. Qualità dell'assistenza, indicatori, eventi sentinella: le cadute accidentali in ospedale. Management Infermieristico

Brandi A. et al. "Indagine retrospettiva sulle cadute nei pazienti ricoverati in ospedale".

NICE: linee guida sulle cadute negli anziani.

Sono state aggiornate a cura del **NICE** (National Institute for Health and Clinical Excellence) le linee guida sulla gestione e prevenzione delle cadute negli anziani



Buona lettura...