



Anziani e rischio cadute

10 consigli pratici
per aiutarti a prevenirle

Anziani e rischio cadute

10 consigli pratici
per aiutarti a prevenirle

Copyright ©2022 Centri Servizi Anziani per le famiglie

I diritti di elaborazione in qualsiasi forma o opera, di memorizzazione anche digitale su supporti di qualsiasi tipo (inclusi magnetici e ottici), di riproduzione e di adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), i diritti di noleggio, di prestito e di traduzione sono riservati per tutti i paesi. L'acquisto della presente copia dell'opera non implica il trasferimento dei suddetti diritti né li esaurisce.

Indice

Introduzione	5
Analisi del problema e delle cause	7
I fattori di rischio	8
Tipi di lesione	9
La Soluzione	11
10 Consigli per ridurre il rischio di caduta	12
Riassunto... e conclusioni	14



Introduzione

Le cadute degli anziani rappresentano una priorità per la sanità pubblica a causa della loro frequenza e gravità. Nel nostro Paese ogni anno si verificano fra i tre e i quattro milioni di incidenti domestici, che colpiscono prevalentemente gli anziani, con conseguenze rilevanti in termini di disabilità, ricoveri e mortalità.

Le cadute rappresentano la voce più importante tra gli incidenti domestici, si calcola che un terzo degli ultrasessantenni ne rimanga vittima, con costi umani, sociali e materiali elevati. Più colpite, come ci si può immaginare, sono le persone sole o istituzionalizzate.

è quindi compito prioritario del Servizio Sanitario Nazionale in generale e di ogni operatore sanitario che vi esercita occuparsi di questa emergenza, e delineare politiche di informazione e intervento finalizzate a prevenire quanto più possibile il fenomeno. Per questo motivo anche il progetto Centri Servizi Anziani per le famiglie promosso da Cariverona cerca di fornire un contributo concreto alla prevenzione delle cadute da incidente domestico negli anziani.

Ciò che importa, infatti, è mettere a punto del materiale informativo di prevenzione facilmente accessibile a chi ne avesse bisogno per aiutare l'anziano in difficoltà con la massima efficacia e sicurezza.

L'obiettivo di questo lavoro è fornire le informazioni necessarie per individuare i soggetti a rischio di caduta, ma soprattutto le strategie preventive e le modalità di supporto più opportune per minimizzare tale rischio. Centrali risultano essere gli interventi biopsicosociali effettuati da diversi professionisti, tesi a valutare i vari rischi ai quali va incontro l'anziano.

Bisogna porre particolare attenzione a:

- Gestione dei farmaci (sono di ampio utilizzo nella popolazione

anziana e predisponenti l'occorrenza di cadute e possono avere effetti collaterali sullo stato di vigilanza e sulla psiche);

- Storia di precedenti cadute;
- Declino del quadro motorio e intellettuale della persona.

Si è visto peraltro come il rafforzamento dell'autostima e della percezione positiva degli esercizi fisici raccomandati per contrastare il rischio di cadute migliorino già di per sé l'aderenza agli interventi proposti.

Appropriati approcci psicologici, uniti a più complessi interventi sociali volti a ridurre i fattori di deprivazione e di isolamento nella popolazione anziana, possono alleggerire il doloroso carico di malattia e disagio connesso al fenomeno delle cadute e degli incidenti domestici.

In questo documento troverai degli spunti concreti di soluzione al problema che ti guideranno nell'assistenza della persona anziana e nel garantirgli una maggior sicurezza e di conseguenza una miglior qualità di vita.

Cadute e infortuni legati alle cadute nel mondo

- **38% morti accidentali**
- **646.000** morti per caduta nel mondo/anno
- **seconda principale causa di morte accidentale**
- **1 morte da caduta/48 secondi**
- **peso finanziario nel 2020 > \$267 miliardi**



Analisi del problema e delle cause



I fattori di rischio

La ricerca nella letteratura ha evidenziato come i seguenti fattori aumentino il rischio di cadere per gli anziani:

- Storia di precedenti cadute;
- Paura di cadere;
- Assunzione di numerosi farmaci e loro interazioni;
- Alterazione della mobilità;
- Alterazione della vista;
- Rischi domestici ambientali;
- Isolamento sociale.

Inoltre, come sottolineato dalla linea guida NICE (National Institute for Clinical Excellence), anche l'appartenenza al sesso femminile e il crescere dell'età sono fattori di rischio rilevanti. Altri fattori identificati sono: condizioni molto precarie di salute, malattie del sistema cardiovascolare, depressione, demenza, epilessia, difficoltà nell'estensione delle ginocchia, confusione, artrite e artrosi.

Secondo i risultati di uno studio condotto nel 2009 in Italia, dentro casa, gli ambienti a maggior rischio sono la cucina, la camera da letto, le scale interne ed esterne ed il bagno.



Tipi di lesione

Il modo con cui una persona cade determina il tipo di lesione:

- le fratture del polso si verificano quando si cade appoggiandosi a terra con la mano e sono più comuni tra i 65 e 75 anni;
- le fratture dell'anca quando si cade sul lato e predominano in età più avanzata: ciò riflette probabilmente il rallentamento dei riflessi e la riduzione dell'abilità di proteggere l'anca, attuando la caduta con la mano;
- le cadute all'indietro sono associate più raramente a fratture.

Uno dei problemi principali delle cadute nella popolazione anziana è dovuto ad una combinazione di incidenza e facilità di esito in lesione, dal momento che c'è un'elevata prevalenza di malattie come l'osteoporosi e cambiamenti fisiologici associati all'età, che rendono particolarmente pericolose anche cadute lievi. Inoltre la guarigione da una lesione è di solito lenta nelle persone anziane e ciò aumenta il rischio di successive cadute.

Un'altra complicazione è la sindrome ansiosa post caduta, in cui un individuo riduce movimento e attività in modo eccessivamente cauto, proprio per paura di cadere. Ciò contribuisce a ridurre la forza muscolare, favorendo una deambulazione anormale e, a lungo andare, un ulteriore aumento del rischio di cadere. Inoltre la caduta, soprattutto se si ripete, riduce la propria autostima, per cui a volte l'anziano omette di raccontare quanto accaduto per vergogna.

Gli anziani che cadono ripetutamente tendono ad avere deficit della capacità di svolgere le attività quotidiane semplici e sono ad alto rischio di successivo ricovero, ulteriore limitazione fisica e morte.

Pertanto la caduta rappresenta un evento temibile nell'anziano,

sia per le possibili conseguenze di ordine traumatico, 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.

Almeno il 50% degli anziani in grado di deambulare senza difficoltà prima della frattura dell'anca, dopo l'evento non riesce più a recuperare la mobilità che aveva in precedenza.

Vediamo ora alcuni dati demografici: nel mondo nel 2006 una persona su dieci ha più di 60 anni; nel 2050 una persona su cinque avrà più di 60 anni. Risulta indispensabile dunque promuovere politiche di informazione e intervento finalizzate a prevenire quanto più possibile il fenomeno e lo sarà sempre di più in futuro, visto il continuo aumento di longevità della popolazione italiana.





La Soluzione

10 consigli per ridurre il rischio di cadute

1. Fai regolare esercizio fisico

Aiuta a prevenire le cadute e, in caso di caduta, riduce la gravità delle conseguenze. Un programma preventivo di esercizi basato sul miglioramento dell'equilibrio, dell'andatura e della postura, della resistenza ed elasticità dell'organismo, risulta in grado di determinare una riduzione del 40-60% del rischio di caduta o di fratture. Cerca ad es. programmi di ginnastica dolce offerti dal tuo Comune o dalle strutture sanitarie di riferimento nel tuo territorio.

2. Usa un bastone adatto alla tua altezza

Consulta un fisioterapista per ridurre il rischio di cadere: ti può aiutare a rieducare il cammino, soprattutto se hai bisogno di scegliere, adattare ed imparare ad utilizzare un ausilio (deambulatore o bastone).

3. Non ti alzare velocemente dal letto

Alzati lentamente dopo essere stato seduto o sdraiato e attendi un attimo prima di iniziare a muoverti: può prevenire le vertigini.

4. Non salire su sgabelli, sedie o scale

Evita situazioni di pericolo, delega ad altre persone lavori come lavaggio dei vetri, cambio stagione, pulizia dei lampadari o manutenzione del giardino.

5. Indossa scarpe adatte

Indossa vestiti comodi che non impediscano i movimenti e le manovre assistenziali. Scegli scarpe adeguate, chiuse, con tacco basso e largo e suola antiscivolo. Rimani seduto quando indossi o togli vestiti e calzature.

6. Adotta uno stile di vita sano

L'astinenza dal fumo, il consumo moderato di alcolici ed il mantenimento di un adeguato peso corporeo proteggono dalle cadute. Una dieta bilanciata con un'adeguata assunzione di proteine, calcio, vitamine ed acqua è indispensabile per una salute ottimale.

7. Rendi più sicura la tua casa

Illumina tutte le zone della casa usando anche luci notturne. Utilizza sedie o poltrone con braccioli. Non passare la cera sui pavimenti, rimuovi i tappeti e non lasciare cavi elettrici sui pavimenti. Installa corrimani e punti di appoggio in bagno, nella doccia e ad entrambi i lati delle scale. Mantieni calda la casa ed elimina i mobili instabili.

8. Impara ad alzarti

In caso di caduta girati sulla pancia, mettiti a carponi ed avvicinati ad un mobile stabile, usalo come appoggio per rialzarti e siediti su una sedia per recuperare le forze. Se non riesci ad alzarti cerca di tenerti al caldo avvolgendoti in qualsiasi cosa accessibile.

9. Parla con il tuo medico

Aiutalo a identificare le condizioni che potrebbero favorire l'insorgenza di cadute. Racconta di eventuali cadute, problemi di equilibrio, debolezza muscolare, dolore invalidante, paura di cadere o disturbi della vista. Puoi chiedere di revisionare i farmaci che stai assumendo per verificare se uno di questi potrebbe aumentare il rischio di cadere.

10. Circondati di affetti

Rete sociale e inclusione sono vitali per la tua salute e inversamente correlate al rischio di cadute. Isolamento e depressione innescati dalla mancanza di partecipazione sociale aumentano la paura di cadere, e viceversa.



RIASSUNTO... e Conclusione

Possiamo intuire attraverso i dati raccolti che le cadute rappresentano un importante problema sanitario in tutto il mondo. Scopo del presente materiale informativo è quello di esporre le prove scientifiche attualmente disponibili sui fattori di rischio di caduta negli anziani e sugli interventi efficaci e sicuri atti a prevenirlo.

Abbiamo visto che esistono fattori di rischio di caduta personali (alterazioni legate all'età, allo stato di malattia ed al funzionamento globale della persona), ma anche fattori ambientali (la presenza di ostacoli in casa, le calzature non idonee, l'impiego di ausili non adeguati o il loro errato utilizzo).

La presenza di pregresse cadute è uno tra i maggiori fattori di rischio predittivo di possibili future cadute.

Quindi, le persone che segnalano una caduta o che sono considerate a rischio di caduta dovrebbero essere sottoposte a varie valutazioni riguardo:

- deficit dell'equilibrio, dell'andatura, della mobilità e della forza muscolare;
- rischio di osteoporosi;
- disturbi visivi ed uditivi;
- presenza di deterioramento cognitivo;
- farmaci assunti.

Fondamentale risulta il passaggio delle informazioni dalla persona anziana o dal suo caregiver agli operatori sanitari e viceversa.

In generale una combinazione di consigli, interventi educativi mirati all'aumento della fiducia e della consapevolezza dei rischi e l'eventuale modifica di alcune caratteristiche degli ambienti risultano essere, nell'insieme, interventi efficaci con finale diminuzione del rischio di cadute del 25%(Ministero della Salute, 2009).

Questa azione è l'obiettivo a cui cerchiamo di contribuire per offrire alla persona anziana o a chi le presta assistenza opportunità per costruire conoscenze e familiarità verso il problema "cadute".

E' documentato nella letteratura scientifica che l'esercizio fisico è il metodo più efficace per prevenire le cadute nella persona con più di 65 anni in quanto permette di migliorarne la mobilità e la funzionalità.

L'invito generale è quello di favorire il movimento globale, graduale e responsabile del corpo, con supervisione o aiuto, tenendo conto delle possibilità e dei limiti fisici, iniziando con esercizi semplici e poco impegnativi per poi continuare con un programma di esercizio progressivo e regolare che deve essere portato avanti a lungo termine per poter essere efficace.

Il passaggio di informazioni riguardo le strategie viste sopra di prevenzione al caregiver, al familiare e alla persona anziana stessa risulta di vitale importanza.

Si ringrazia per la redazione della presente guida il team di riabilitatori dell'IPAB Suor Diodata Bertolo di Sandrigo e grazie in particolar modo a voi lettori per l'attenzione che ci avete dedicato e per il vostro fondamentale contributo nel diffondere quanto avete colto riguardo l'importanza della prevenzione del rischio cadute nelle persone anziane.



La presente guida viene pubblicata nell'ambito del progetto "Centri Servizi Anziani per le famiglie" che vede coinvolte: Ipab La Pieve di Breganze, Centro Anziani Villa Aldina di Rossano Veneto, Fondazione Bressan di Isola Vicentina, Ipab Centro Servizi Anziani di Dueville, Ipab Suor Diodata Bertolo di Sandrigo.

Il progetto "Centri Servizi Anziani per le famiglie" è stato realizzato grazie al contributo della Fondazione Cariverona (Bando Welfare e Famiglia 2019).