

Prevenire le cadute

Invecchiare in armonia, una questione di equilibrio



P.I.P.A. Prevenzione Incidenti Persone Anziane

Prevenire le cadute

Invecchiare in armonia, una questione di equilibrio

Si ringrazia

L'Organisme Médico-Social Vaudois (OMSV) per aver consentito di adattare e di utilizzare parte dell'opuscolo «Vieillir en harmonie, une question d'équilibre: prévenir la sous-alimentation» (2001), elaborato nel quadro del progetto «Prévention des chutes et de la malnutrition chez les personnes âgées».

Illustrazioni

Raffaella Ferloni Hörtrich
www.artzone.ch

Grafia e stampa

Dazzi SA – tipografia offset, 6747 Chironico
www.dazzi.ch

Concetto & Edizione

Associazione PIPA
pipa@ticino.com
www.pipa.ticino.com

Copyright

Associazione PIPA, Bellinzona, 2016

In collaborazione con:

Sevizio di promozione e di valutazione sanitaria

Indice degli argomenti

I. A voi lettrici e lettori	3
II. Come controllare il vostro equilibrio	4/5
III. Le vostre attività, quotidiane	6-23
1. Rimanere attivi	7
2. Spostarsi	9-11
3. Riposarsi per ripartire meglio	12-13
4. Il bagno	14-16
5. La cura personale	17-18
6. Il piacere è nella tavola	19-21
7. Le pulizie di casa	22
8. Se cadete	23
IV. E adesso tocca a voi	24



I. A voi, lettrici e lettori

Questo opuscolo è indirizzato principalmente alle persone che hanno più di 70 anni e sono attente alla loro salute e al mantenimento della loro indipendenza.

Contiene informazioni utili per preservare il proprio equilibrio e prevenire le cadute.

Si cade ad ogni età

Nei giovani le cadute sono rare e spesso poco gravi. Al contrario le persone anziane cadono più frequentemente vivendo traumi sia fisici che psichici.

Bisogna parlarne

La caduta è il barometro della vostra salute e della vostra forma. Parlatene con il vostro medico e con le persone a voi vicine per capirne meglio le cause. Ciò vi permetterà di prendere delle precauzioni ed evitare un nuovo incidente.

La vostra indipendenza è un bene prezioso

Dopo una caduta, potreste essere tentati, per prudenza, di diminuire i vostri spostamenti. Al contrario, è proseguendo le vostre attività e adattandole, che avrete più possibilità di mantenere una buona qualità di vita.

Trasformarsi con gli anni

Invecchiando si diventa più fragili e sensibili agli imprevisti. Un'influenza o un ostacolo nel corridoio possono rompere l'equilibrio quotidiano. Trasformarsi con gli anni significa adattare le proprie attività alle proprie capacità, e disporre la propria casa in modo da renderla più sicura e più pratica.

II. Come controllare il vostro equilibrio

Voi stessi potete valutare la vostra situazione e determinare i fattori pericolosi o sfavorevoli all'equilibrio. Ecco alcuni punti di riferimento utili alla riflessione.

A che punto sono?

- Alimentazione (p.19)
- Forza e mobilità (p.7)
- Percezione del corpo (p.7)
- Concentrazione, memoria e organizzazione (p.7)
- Vista e udito (p.9)
- Controllo della vescica (p.14)
- Malattie (più pagine)
- Equilibrio (p.7)
- Morale (p.7)
- Medicine (p.13- p.21)
- Cura dei piedi e delle scarpe (p.9)
- Attività (p.7 e 22)
- Riposo (p.12)



Com'è il mio ambiente domestico?

- Accessibilità (p.7)
- Illuminazione (p.7)
- Stato dei pavimenti (p.7)
- Ostacoli (p.7)
- Temperatura (p.12)
- Scale (p.7)
- Arredamento (p.10-12)
- Giardino, corte, ambiente esterno (p.6-7)

A quali segnali d'allarme devo porre attenzione?

- Difficoltà ad alzarmi dal letto o da una sedia
- Perdita d'equilibrio o grande fatica negli spostamenti
- Giramenti di testa in seguito a cambiamenti di posizione
- Bisogno di smettere di camminare per parlare
- Impressione di non avere più voglia di niente
- Perdita d'appetito, di peso

Ci auguriamo di potervi aiutare a conservare il vostro equilibrio proponendovi alcuni metodi concreti nelle pagine successive.



III. Le vostre attività quotidiane

Rimanere tranquilli nella propria casa non è il modo migliore per prevenire le cadute. Al contrario, attività ben dosate e apertura verso gli altri e l'esterno, mantengono il corpo, lo spirito e il morale in buona forma.

- mantenersi in forma



- mantenere i contatti



I. Rimanere attivi

Mantenere i contatti

Ogni occasione per uscire e occupare il vostro tempo libero è preziosa. Ci sono vari tipi di circoli, gruppi, attività parrocchiali o sportive, viaggi organizzati e centri diurni. Se lo desiderate dei volontari possono accompagnarvi.

Per i più casalinghi, la posta e il telefono sono senz'altro familiari. Mettete il telefono in un luogo facilmente raggiungibile e informate i vostri cari di farlo suonare a lungo per non dover correre a rispondere. Anche un telefono senza fili può risultare molto comodo.

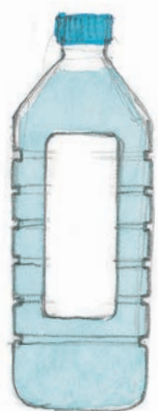
Gestire le preoccupazioni quotidiane

Le difficoltà amministrative o emotive vi possono destabilizzare. Considerate l'idea di ricorrere all'aiuto dei vostri cari o a dei professionisti della salute, perché essere preoccupati potrebbe alterare il vostro equilibrio e rischiereste di inciampare!

Mantenersi in forma

Una regolare attività fisica permette di mantenere la vostra indipendenza. Preserva la forza, l'agilità e l'equilibrio. Apporta benefici alla salute e al morale. Mantenersi in forma non significa necessariamente praticare uno sport. Può essere semplicemente camminare, fare le pulizie o approfittare di attività all'aria aperta (passeggiate, commissioni, giardinaggio...). È anche esercitarsi a sdraiarsi per terra e rialzarsi. Alcuni sport sono adeguati agli anziani (nuoto, gruppi di ginnastica o camminate, corsi destinati ad allenare l'equilibrio...).

Durante qualsiasi attività, fate delle pause e bevete a sufficienza.



Riassumendo, la cosa più importante è rimanere attivi e privilegiare i contatti con i vostri amici e familiari.



Quali sono le mie occasioni d'uscita o di ricevere ospiti?

- spostarsi all'esterno



- spostarsi all'interno





- Bastone



- Stampella canadese



- Deambulatore



- Bastone quadripode



- Carrozzella



- Deambulatore da passeggio

2. Spostarsi

Essere arzilli

Avere il piede sicuro...

Affinché i vostri piedi vi portino sulla buona strada, delle scarpe chiuse dietro, comode e stabili, sono una buona scelta. Evitate di camminare con i calzini, in ciabatte o a piedi nudi. Per affrontare le intemperie, la neve o le gelate è necessario avere una buona attrezzatura. Esistono dei ramponi che si fissano sotto le soles delle scarpe o al bastone. Tenete conto della vostra resistenza inserendo nel tragitto alcune pause. Pensate al ritorno. Per i tragitti più lunghi potete ricorrere a mezzi di trasporto adatti.

L'occhio attento, l'udito fine

Il vostro equilibrio dipende anche dalla qualità della vista e dell'udito. Controlli regolari vi permetteranno di cambiare occhiali e di adattare il vostro apparecchio acustico. Soprattutto portateli con voi negli spostamenti.



La testa lucida

Se soffrite di vertigini svegliandovi, cominciate col sedervi sul bordo del letto e muovete le gambe per attivare la circolazione sanguinea. Alzatevi adagio e senza movimenti bruschi. Parlatene comunque con il vostro medico.

Sostegni per la deambulazione

In caso di necessità un appoggio è il benvenuto per spostarsi con sicurezza. Il consiglio di uno specialista è utile per effettuare una buona scelta, per sapere dove trovare il materiale, regolarlo e imparare ad utilizzarlo. Gli ergoterapisti e i fisioterapisti sono specialisti in materia.



- per una casa pratica e senza pericoli
eliminare gli ostacoli

Adattare la propria abitazione

Bisogna prendere qualche precauzione per rendere più sicuri i vostri movimenti.

Un pavimento senza ostacoli

Qualsiasi oggetto in terra (fili elettrici, giornali, bottiglie...) può farvi inciampare. Se desiderate tenere i vostri tappeti, fissateli con un nastro biadesivo o con un antiscivolo.

Alcuni punti d'appoggio solidi

I corrimano lungo i muri sono spesso utili. Se invece vi appoggiate ai mobili, assicuratevi che siano stabili.

Una buona illuminazione

Scegliete lampadine che possano illuminare sufficientemente i luoghi scuri.

Le differenze di livello (come gli scalini tra due stanze) devono essere segnalate per mezzo di una striscia fluorescente o colorata.

Scale sicure

Devono essere ben illuminate, sgombre e munite di ringhiera. In caso di necessità si può installare un montasedia (montacarichi che permette di spostare la sedia da un piano all'altro della casa).

Riassumendo, siate ben attrezzati per garantire il vostro equilibrio e i vostri spostamenti in un alloggio pratico e senza pericoli.



A che punto sono con il mio equilibrio?

3. Riposarsi per ripartire meglio

Alternare le attività alle pause

Alcune pause sono necessarie per non rimanere troppo a lungo nella stessa posizione, poiché rimettersi in moto potrebbe essere difficile. Scegliete sedie e poltrone stabili, con una seduta sufficientemente alta e solida per potervi rialzare facilmente. Le sedie con i braccioli facilitano il compito.

Coricarsi e alzarsi facilmente

Un buon letto e una temperatura piacevole favoriscono il sonno. Per la vostra comodità e sicurezza, pensate a qualche trucco.

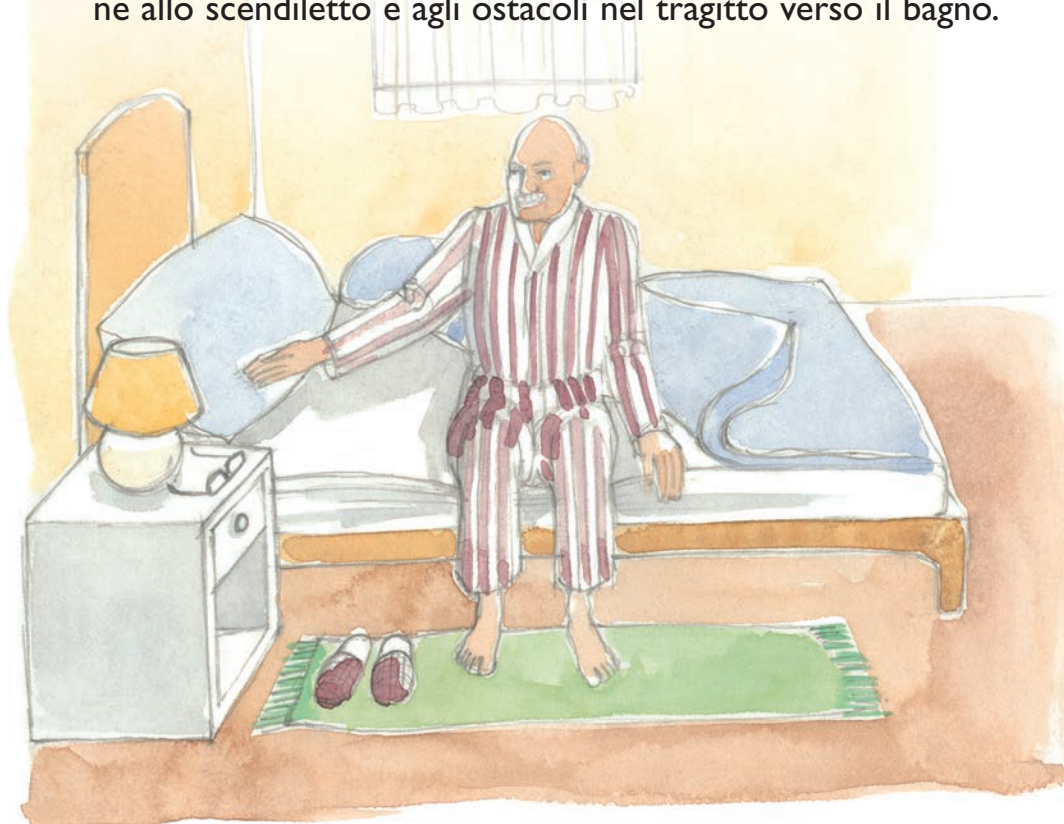
Un letto con una buona altezza

Ciò vi permetterà di alzarvi più facilmente. Potete anche farvi installare una potenza o un letto elettrico.

Tutto a portata di mano

L'interruttore della lampada sul comodino, i vostri occhiali e il telefono, dovrebbero essere raggiungibili dal letto.

Se vi dovete alzare, accendete la luce, mettetevi gli occhiali, le pantofole e prendete il vostro mezzo ausiliario. Fate attenzione allo scendiletto e agli ostacoli nel tragitto verso il bagno.



Se avete un allarme

Dormite con l'allarme acceso o azionatelo prima di alzarvi, anche se il bagno è vicino.

Di notte, siate particolarmente vigili

Il sonno confonde i sensi, il vostro corpo sembra intorpidito. Prima di scendere dal letto lasciategli il tempo di risvegliarsi. I sonniferi, come altre medicine, diminuiscono il controllo e l'equilibrio. Meglio allora essere attenti agli effetti dei tranquillanti. E' necessario fare regolarmente il punto sull'assunzione di medicine con il vostro medico.

Riassumendo, il riposo è fondamentale per essere attivi. Di notte il vostro corpo reagisce diversamente.



Cosa mi permette di ripartire più facilmente dopo essermi riposato?





- facilità d'accesso
- non affrettarsi

4. Il bagno

Non serve correre, bisogna muoversi in tempo

Con il passare degli anni, il bisogno di andare in bagno diventa spesso più urgente. L'incontinenza è molto più frequente di quel che pensiate, ma non per questo è irreversibile.

Parlatene con il vostro medico: può valutarne le cause e proporvi un trattamento (medicinali, fisioterapia, operazione chirurgica).

Talvolta qualche semplice protezione vi renderà più fiduciosi. E' importante considerare tutte le eventualità onde garantire un accesso rapido e sicuro al bagno.

Alcuni aiuti materiali sono utili

Un rialzo per il WC permette di alzarsi più facilmente nel caso la tazza fosse troppo bassa. Una maniglia di appoggio può essere un aiuto complementare.

Se il bagno è troppo distante prendete in considerazione l'idea di una padella, di un pappagallo o di una comoda.

Riassumendo, esistono alcune soluzioni per convivere meglio con i problemi legati all'incontinenza. Talvolta delle sistemazioni possono aiutarvi. Ad ogni modo, la fretta è vostra nemica.



Quali difficoltà incontro andando in bagno?





- organizzare il bagno

5. La cura personale

Prendersi cura di se stessi

Occuparsi di se stessi è essenziale ad ogni età e dovrebbe rimanere un piacere. Il parrucchiere, la pedicure, l'estetista possono contribuire a prendervi cura del vostro corpo, della vostra immagine e del vostro morale. Specialmente i piedi meritano la vostra attenzione; sono alla base dell'equilibrio, abbiatene cura!

Semplificarsi la vita ed evitare le acrobazie

Per la pulizia personale

Mettete uno sgabello davanti al lavandino e tenete i vostri oggetti a portata di mano. Eviterete così spostamenti superflui.

In caso di bisogno ricorrete ad aiuti tecnici per «allungare» le vostre braccia:

- una spazzola o una spugna dal manico lungo
- un pettine o una spazzola per capelli dal manico lungo

Soprattutto, fate con calma e attenzione ai pavimenti bagnati e ai tappetini! Le cadute sulle piastrelle sono temibili.

Per la doccia e il bagno

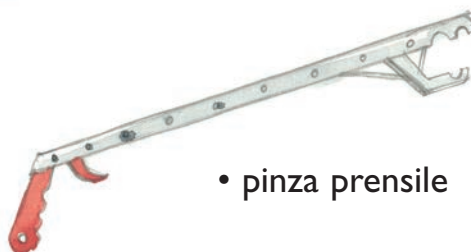
Non sedetevi più sul fondo della vostra vasca se non siete sicuri di riuscire a rialzarvi. Esistono sedili da vasca che consentono di sedersi a mezza altezza. Un'asse posata sui bordi è consigliabile, vi permette di sedervi per poter mettere le gambe dentro la vasca. Una maniglia fissata al muro, una tenda da doccia e un tappeto antiscivolo, garantiscono la vostra sicurezza. Se queste soluzioni non vi soddisfano, un ergoterapista vi consiglierà volentieri.



• infilcalze



• calzascarpe con manico



• pinza prensile

Per vestirvi

Riunite i vostri abiti e accomodatevi sul bordo del letto o su una sedia. Scegliete preferibilmente abiti e scarpe comodi, semplici da infilare ed allacciare.

Come per la toilette, talvolta può essere utile ricorrere ad aiuti tecnici:

- calzascarpe con manico lungo
- infilcalze o infilcalzini
- pinza prensile
- stringhe elastiche nelle scarpe

Piccola astuzia: una sedia vicino alla porta d'ingresso vi permetterà di mettervi e togliervi in modo sicuro le scarpe quando uscite.

Riassumendo, semplificatevi la vita, fate con calma e non esitate nel farvi aiutare quando l'operazione è complicata o richiede troppo sforzo.



Cosa sarebbe utile per lavarmi e vestirmi più facilmente e in tutta sicurezza?

6. Il piacere è nella tavola

Mangiare abbastanza e in modo variato contribuisce al vostro benessere.

Contrariamente a vari preconcetti, il fabbisogno alimentare non diminuisce con gli anni.

- Per restare in buona salute, mangiate alimenti ricchi in vitamine (frutta e verdura).
- Per delle ossa robuste, da 3 a 4 latticini al giorno.
- Per una buona muscolatura, carne, uova, pesce.
- Per l'energia, pane, pasta, patate...
- Bibite a volontà (1,5 litri al giorno che corrisponde da 8 a 10 bicchieri).
- Alcolici con moderazione
- Per il buon umore, assaporate i cibi in compagnia

Appena possibile condividete i pasti con la vostra famiglia o amici. Fateli approfittare della vostra abilità di cuochi. Insegnate le ricette ai nipoti, saranno lieti di conoscere i vostri segreti.

Se perdetes peso consultate il vostro medico.



Cucinare in tutta sicurezza

Ognuno deve misurarsi con le proprie capacità. Concedetevi delle pause e pensate a sedervi. Una cucina ben organizzata vi permette di avere tutto a portata di mano. Inoltre, evitate ciò che vi può far scivolare.

Alcuni elettrodomestici, ad esempio il forno a microonde o un apriscatola elettrico, possono semplificarvi la vita. Non privatevene!

Se non cucinate, cercate di avere molte possibilità a disposizione: ristoranti, mense, piatti precotti, rosticcerie o pasti consegnati a domicilio.

Per le commissioni

Dipende tutto dalla vostra capacità di movimento. I vostri cari o dei volontari vi possono accompagnare o fare le commissioni per voi. Molti negozi consegnano a domicilio.



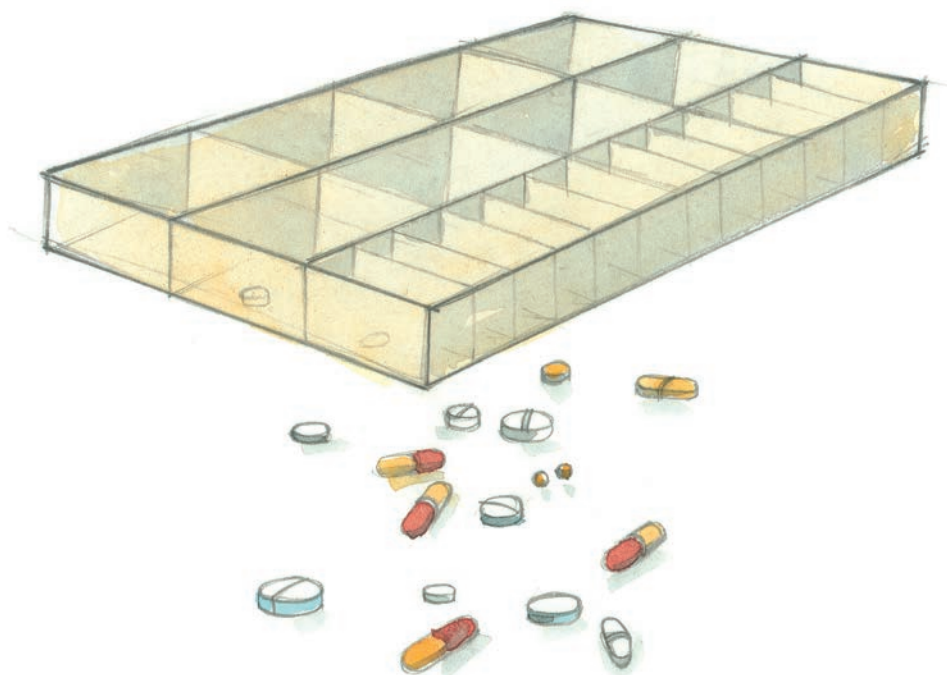
Niente pasticci con le medicine

Seguite scrupolosamente la prescrizione del medico (dosaggio, orari e durata della terapia). Spesso è consigliabile assumere le medicine durante i pasti, perché se prese prima possono ridurre l'appetito. Non aggiungetevi pastiglie acquistate senza ricetta, ricevute dalla vicina o conservate troppo a lungo. Se tollerate male una medicina, informate subito il vostro medico. Un portapillole aiuta a evitare le dimenticanze. Potete riempirlo voi stessi o chiedere aiuto alle persone a voi vicine o a una infermiera.

Riassumendo, mangiate in modo equilibrato e possibilmente in buona compagnia. Organizzate la vostra cucina in modo da poter preparare i pasti in tutta sicurezza e siate attenti nel prendere le vostre medicine correttamente.



Come posso gratificarmi mangiando?



- rispettare il dosaggio, l'orario e la durata della cura

7. Le pulizie di casa

Sia per le donne sia per gli uomini, i piccoli lavori domestici rappresentano un buon esercizio fisico. Tuttavia ciascuno deve riconoscere i propri limiti. Gestite la fatica fisica e concedetevi dei tempi di pausa. Per i lavori più complicati, chiedete un aiuto.

Le faccende in tutta sicurezza

Alternare lavori stancanti a lavori leggeri permette di affaticarsi meno. Per esempio, l'aspirapolvere può essere passato in due tempi e riposto in un luogo di facile accesso.

Quando vi abbassate, assicuratevi che il vostro appoggio sia stabile. Per i lavori in alto, utilizzate una scaletta soltanto se siete sicuri di voi stessi, se no ricorrete a qualcuno.

Riassumendo, sbrigare le faccende mantiene in forma, ma soltanto se rispettate i vostri limiti. Non esitate a domandare aiuto

 Quali sono i lavori troppo pesanti per me e in che modo alleggerirli o evitarli?

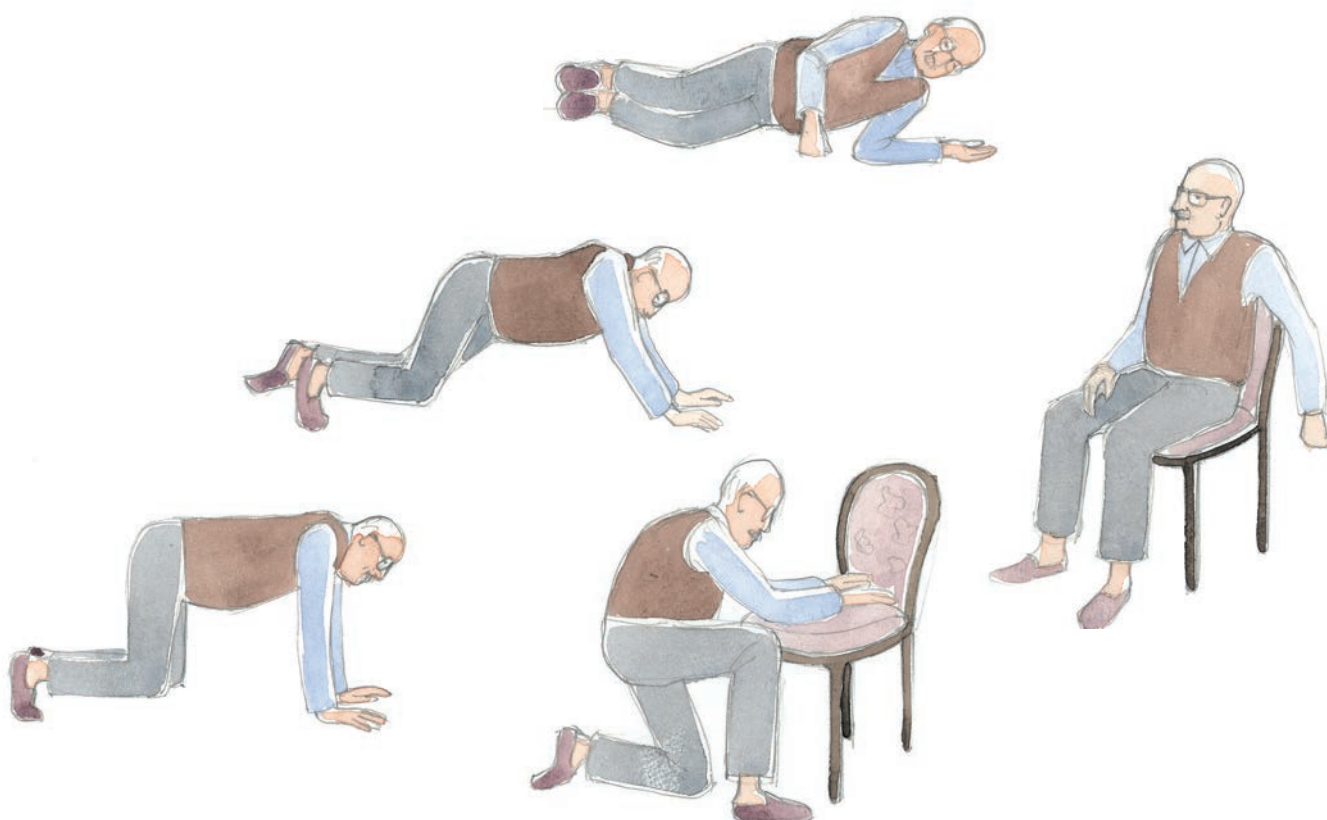


8. Se cadete

Prendete dimestichezza con il pavimento

Sarete tanto più a vostro agio nel rialzarvi se fin da prima vi siete esercitati regolarmente.

Come rialzarsi da terra



Non serve a nulla allarmarsi, bisogna chiamare

Un sistema di allarme vi permetterà di essere soccorsi in caso di caduta o malessere. Lo si può trovare sotto forma di bracciale o ciondolo. Abituatevi a portarlo sempre con voi, anche sotto la doccia o a letto.



Riassumendo, preparatevi ad una eventuale caduta, può capitare a tutti un giorno o l'altro.



Cosa faccio se cado?

IV. E adesso tocca a voi

L'opuscolo che tenete fra le mani è ricco di idee e consigli per rafforzare la vostra sicurezza. Alcune informazioni vi sono già note, ma forse non avevate mai pensato alle altre. Siete il miglior giudice della vostra situazione, ma non dimenticate che le abitudini e l'ambiente potrebbero giocarvi un brutto scherzo dal momento che le vostre forze o il vostro equilibrio cambiano. Non esitate a rileggere questo opuscolo, perché quello che non vi è utile oggi potrà esserlo domani.

A che punto siete?

Il questionario "Vi sentite in equilibrio" vi permetterà di valutare la vostra situazione attuale.

Non siete soli

I vostri familiari, il vostro medico e gli operatori sanitari sono disponibili per consigliarvi e sostenervi. Ci sono numerosi centri in ogni zona. Troverete una lista di indirizzi che potrebbero risultarvi utili nel sito: www.pipa.ticino.com





Associazione P.I.P.A.
Tel. 0041 79 357 31 24
pipa@ticino.com
www.pipa.ticino.com

