

# prevenire le cadute

A TUTTE LE ETA



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Azienda Sanitaria Universitaria  
Integrata di Trieste



DIREZIONE  
INFERMIERISTICA

## Perché questo opuscolo?

Perché tutti cadono ad ogni età, ma le cadute si possono prevenire. Preoccupano di più quelle degli anziani perché con più frequenza si accompagnano a fratture.

I danni da caduta sono fisici, psicologici e spesso determinano la perdita della autonomia. La finalità di questo opuscolo è informare il cittadino come prevenire il fenomeno a tutte le età.



## *Le cadute: dove e come?*

La nostra abitazione è il luogo più conosciuto, per questo pensiamo che sia il più sicuro; non prestiamo dunque attenzione quando ci spostiamo o facciamo delle attività in casa perché la conosciamo bene in ogni angolo.

Si è visto invece che il 70 per cento delle cadute avviene proprio in casa e nella metà dei casi la caduta poteva essere evitata facendo attenzione all'ambiente e con alcuni accorgimenti.

L'abitazione infatti può presentare rischi aggiuntivi che, insieme alla ridotta efficienza dell'organismo (causa temporanee malattie come ad esempio l'influenza), rendono chiunque più vulnerabile, cosicché anche piccoli intoppi possono essere causa di caduta.

Ma anche altre attività (il camminare in città, l'uso dei mezzi pubblici, l'andare a fare la spesa) possono presentare rischi a tutte le età. Le città purtroppo non sono sempre progettate e gestite per garantire la sicurezza ai cittadini.



## Alcuni esempi:

- le automobili sono posteggiate sui marciapiedi ed impediscono il passaggio;
- i lavori sulle strade lasciano dislivelli o buche;
- non ci sono panchine per riposarsi;
- non ci sono passamani per facilitare passaggi difficili;
- i mezzi pubblici non sono progettati per le persone normali, ma per delle gazzelle agili e veloci;
- il traffico intenso delle città non permette agli autisti dei mezzi pubblici di avere una guida senza scosse o frenate improvvise.

Le cadute sono una perdita dell'equilibrio senza perdita di coscienza; possono essere prevedibili o accidentali.

Le cadute prevedibili capitano a persone disorientate o con problemi nella deambulazione, o a persone orientate, ma che possono soffrire di vertigini o avere reazioni ai farmaci.

Le cadute accidentali sono dovute a fattori ambientali. Anche queste cadute possono essere prevedibili, poiché dobbiamo e possiamo rimuovere la maggior parte dei fattori di rischio.



## ***Perché si cade?***

Il rischio di caduta può riguardare l'ambiente o la persona. La maggior parte delle cadute avviene per una serie di concause. Vediamo prima quali sono i rischi e le eventuali conseguenze e poi come si possono prevenire e ridurre notevolmente.

## ***Rischi correlati all'ambiente***

### ***Rischi ambientali all'interno della casa***

I più ricorrenti sono il pavimento scivoloso, i gradini, gli oggetti posti lungo il percorso della deambulazione, i tappeti, i cavi elettrici volanti, l'insufficiente illuminazione, i letti troppo alti o troppo bassi, i servizi igienici inadeguati con Accessori incongrui (assenza di maniglioni di sostegno, vasche e docce con fondo sdruciolevole, tappetini non aderenti al pavimento).

Le aree domestiche a maggior rischio sono il bagno e la cucina.

### ***Rischi ambientali all'esterno***

I marciapiedi sconnessi o troppo alti, le scale in cattivo stato di manutenzione, l'utilizzo dei mezzi pubblici, i piccoli gradini o i tappeti davanti o interni ai negozi e ai locali pubblici, le scale mobili, la pavimentazione stradale (specie dove c'è l'attraversamento pedonale) in cattivo stato, ecc.

## Rischi correlati alla persona anziana

Con l'aumento progressivo dell'età:

- diminuisce la capacità di correggere tempestivamente gli improvvisi cambiamenti di posizione del corpo;
- si riduce la capacità visiva e/o uditiva;
- la forza fisica non è più quella di una volta;
- può essere presente dolore di tipo artrosico in varie parti del corpo;
- ci possono essere difficoltà cognitive, depressione, confusione mentale

La paura di cadere riguarda anche gli anziani che non sono caduti; ad essa è correlata la perdita di indipendenza ed autonomia con conseguente incremento del rischio di cadere.



## Possibili rischi ad ogni età

I fattori di rischio sotto elencati possono provocare un'andatura meno sicura ed un equilibrio più precario a tutte le età.

1. Le calzature non adatte e il vestiario ingombrante limitano i movimenti.
2. Un'alimentazione ed una idratazione non adeguate per qualità e quantità possono causare vertigini, debolezza muscolare e confusione mentale.
3. Una storia di precedenti cadute, seppur apparentemente accidentali, trovano motivi predisponenti che devono essere identificati e corretti.
4. Le persone che assumono abitualmente 3 o più farmaci sono ad alto rischio di caduta:

- barbiturici, sedativi ipnotici, antidepressivi, antipsicotici, antiparkinsoniani, analgesici, tranquillanti, Anticonvulsivanti;
- diuretici, antipertensivi, antiaritmici, vasodilatatori;
- lassativi.



È importante sapere che non si previene la caduta con la contenzione meccanica (legare le persone, stazionare il tavolino servitore anche dopo il pranzo, quando non serve più, o fare un uso protratto di bandine ecc.).

La letteratura scientifica evidenzia che se cadi mentre sei contenuto i danni fisici sono notevolmente maggiori.

La contenzione meccanica inoltre aumenta il rischio di cadute, perché limitare la libertà di movimento provoca in tutti noi l'ovvio desiderio di liberarci e ci porta a fare movimenti rischiosi.

La contenzione determina inoltre due fattori di rischio per le cadute perché induce debolezza muscolare e riduzione della funzionalità fisica.

Attenzione: c'è una contenzione-chimica (subdola) fatta con l'abuso di psicofarmaci che aumenta il rischio delle cadute.

### ***Cosa succede dopo la caduta?***

A prescindere dal tipo di caduta le conseguenze possono essere banali contusioni, ferite superficiali, ematomi. Nel 5-6 per cento dei casi si arriva alle fratture delle ossa. In caso di fratture una su due circa riguarda il femore, una su sei interessa il polso e una su sedici l'omero (l'osso lungo che si trova tra la spalla e l'avambraccio).

Tutti cadono e di continuo, ma quando si cade da vecchi la tendenza è di attribuire l'evento alla vecchiaia e non già alla fatalità o ai fattori di rischio presenti nell'ambiente.

Anche in assenza di fratture, dopo una caduta, la persona anziana tende a deprimersi, può perdere fiducia in se stessa e temere di cadere. Per tali ragioni può limitare le attività ed evitare di uscire da casa.

Ma così si isola, come un circolo vizioso si deprime ulteriormente e può andare incontro anche a piccole depressioni.

Le cadute sono eventi frequenti a tutte le età: i bambini cadono di continuo, gli adolescenti, gli adulti ed anche gli atleti cadono eccome! Anche se si è anziani non bisogna perdere la fiducia!

Quando però la caduta provoca una frattura la persona anziana rischia di perdere l'autonomia.

Tra tutte le fratture quella del femore è la più temibile, non tanto dal punto di vista medico-chirurgico, ma perchè obbliga ad un lungo periodo di immobilizzazione che può generare lesioni da compressione (noi le chiamiamo da decubito); il fisico si indebolisce ed il morale va giù.

Il rischio è che la perdita di autonomia da temporanea diventi stabile: è importante che ciò non accada. Quindi che si fa?

Ci si riabilita facendo fisioterapia, certo, ma anche tornando il più presto possibile in casa propria, perché dobbiamo ricordare che anche l'ospedale può essere un luogo pericoloso; infatti i pavimenti scivolosi, i letti troppo alti, l'ambiente sconosciuto, il sonno disturbato possono essere causa di altre cadute.

In ospedale aumenta anche il rischio di contrarre infezioni (vengono chiamate infezioni nosocomiali, sono molto resistenti agli antibiotici e difficili da curare).

A casa nostra invece siamo stimolati a muoverci di più, riacquistiamo fiducia in noi stessi perché è più facile non sentirsi malati, ricominciamo a fare le solite piccole attività, riprendiamo le nostre abitudini.

È così che ci si riabilita più velocemente e si riacquista l'autonomia che si aveva prima di cadere.



## ***Come facciamo a non cadere?***

Per evitare le cadute dobbiamo prendere alcune precauzioni rispetto ai fattori correlati all'ambiente e alla persona.

## **Fattori correlati all'ambiente esterno**

### **Mezzi Pubblici**

è meglio stare seduti ed aspettare che il mezzo si fermi prima di alzarsi. È pericoloso per tutti, bambini, giovani, adulti, anziani rimanere in equilibrio durante i percorsi. Salire e scendere dal mezzo con calma e fare attenzione ai gradini che sono alti e sorreggersi agli appositi sostegni; gli autisti devono mantenere assolutamente fermo il mezzo mentre le persone scendono dall'autobus e non devono aver fretta di ripartire subito! La fretta non ci permette di pensare e prestare attenzione ai movimenti che facciamo.

### **Marciapiede**

quando è stretto o è occupato dalle automobili fate più attenzione nello scendere dal marciapiede. Guardate sempre dove mettete i piedi, può esserci una buca nascosta.

### **Fatica**

se siete un po' stanchi, riposatevi ogni tanto. Se c'è una panchina approfittatene per guardarvi intorno, Trieste è una bella città e magari fate quattro ciacole. Ma, anche se vi stancate, continuate ad uscire di casa. Uscire fa bene in ogni caso, imponetevi di fare delle soste ogni tanto.

### **Negozi, locali ed uffici pubblici**

quando entrate in questi luoghi fate attenzione e non abbiate fretta. Guardate bene davanti ai vostri piedi. Piccoli dislivelli, cambi di luce, tappeti o pavimenti scivolosi sono sempre in agguato.

### **Le borse della spesa**

dovrebbero essere vietate. Le mani occupate, la posizione asimmetrica del corpo possono provocare perdite di equilibrio o una ridotta capacità di reazione ad uno squilibrio. Esistono le borse della spesa con le ruote che possono aiutare molto, nei paesi del Nord Europa tutte le persone le usano, qui le usiamo ancora in pochi.

E ricordatevi che se nel vostro rione ci sono buche e marciapiedi sconnessi o troppo alti e uffici dove avete difficoltà ad entrare, potete contattare la vostra circoscrizione e segnalarlo, perché la città deve poter Essere utilizzata da tutti con facilità.

## **Fattori correlati all'ambiente domestico**

### **Pavimento scivoloso**

va evitato l'uso della cera, attenzione ai pavimenti bagnati e sconnessi.

### **Gradini**

teneteli in buone condizioni e se possibile mettete le strisce antiscivolo.

### **Scale**

se vi è possibile installate il corrimano e rimuovete le corsie e i tappeti che scivolano

### **Scale pieghevoli**

usate correttamente le scale pieghevoli. Evitate l'uso di gradini e sgabelli non stabili.

### **Letti e sedie**

è consigliata l'altezza di 70 cm per i letti e 50 cm per le sedie.

### **Illuminazione**

le luci soffuse e la penombra sono pericolose, adeguate l'illuminazione, specialmente lungo il percorso verso il bagno durante la notte.

### **Tappeti**

quelli che non aderiscono al pavimento o che si muovono vanno rimossi.

### **Mobilio**

è meglio evitare, se possibile, i mobili particolarmente alti poiché implicano l'utilizzo di scalette o sgabelli.

### ***Ostacoli lungo i percorsi***

è meglio favorire l'agevole transito evitando arredi ingombranti e disordine.

### ***Cavi elettrici***

non usate cavi elettrici volanti e rimuovete i fili elettrici dal pavimento.

### ***Servizi igienici***

è raccomandato l'uso di maniglioni di sostegno nella vasca, in doccia e vicino il wc, e l'uso dei tappetini di gomma nella vasca e nella doccia, vanno tolti i tappetini di stoffa, soprattutto quelli non ben aderenti al pavimento.

### ***Posizionamento del telefono***

fate in modo che sia facilmente raggiungibile, usate il cordless se vi è possibile.

### ***Spazi interni alla casa***

cercate di fare una buona manutenzione della pavimentazione in casa ma anche all'esterno (scale, pianerottoli, ecc.).

### ***Fattori Correlati alla persona***

#### ***Ausili per la deambulazione***

usate in modo corretto i bastoni o i deambulatori che devono essere adeguati al vostro caso, fatevi consigliare dal terapeuta del vostro distretto.

#### ***Calzature***

utilizzate scarpe con suola in gomma e senza lacci; usate pantofole della giusta misura e che assicurino il contenimento del tallone; evitate di camminare solo con le calze (in questo caso si scivola davvero!).

#### ***Carrozzina***

quando necessaria, deve essere adeguata alle caratteristiche della persona. Anche in questo caso fatevi consigliare dal fisioterapista del vostro distretto.

#### ***Vista***

controllatela periodicamente ed usate occhiali adeguati.

## ...e nella vita quotidiana?

- ❖ non mantenete posizioni in equilibrio instabile;
- ❖ evitate di sollevare pesi con la schiena incurvata in avanti;
- ❖ non spostate o sollevate pesi facendo un ampio arco di movimento;
- ❖ non rimanete a lungo in piedi o in posizione china; fate attenzione all'assunzione di alcool;
- ❖ se vengono a trovarvi dei bambini fate attenzione quando giocano per terra o ai giocattoli lasciati sul pavimento;
- ❖ quando vi chinate o vi allungate, tenetevi sempre ad un supporto ben saldo, evitando di girarvi troppo velocemente;
- ❖ quando passate dalla posizione sdraiata a quella seduta concedetevi del tempo (1-2 minuti) per trovare l'equilibrio;
- ❖ quando dovete cambiare posizione nella vasca da bagno o sotto alla doccia, reggetevi ad una maniglia fissa;
- ❖ se avete animali domestici fate attenzione che non si incrocino con le vostre gambe.
- ❖ seguite una dieta ricca di calcio e vitamina D e fate un moderato esercizio fisico, in particolare all'aria aperta e al sole per mantenervi in forma.
- ❖ nel vestirsi e nello svestirsi state seduti o appoggiatevi al bordo del letto.





**A cura della  
Direzione Infermieristica  
in collaborazione  
con il  
Servizio di Riabilitazione**

---

***Autrici:***

***Barbara Brainik, infermiera coordinatrice***

***Cristina Verrone, fisioterapista coordinatrice***

***Elena Zorzetto, fisioterapista coordinatrice***

***Progetto grafico:***

***Roberto Michelazzi, infermiere coordinatore***

***Illustrazioni di Giambiero Spangher***

***Riadattato: Lucia Benedetto***

---

***Nota:***

***Il testo di questo opuscolo utilizza caratteri che consentono una facile lettura***

