



ASUGI

Azienda Sanitaria Universitaria
Giuliano Isontina



REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

prevenire le cadute

a tutte le età



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 dell'autonomia. La finalità di questo opuscolo è informare il cittadino su 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 apportando alcuni accorgimenti.

Tutte le attività della vita quotidiana come il camminare in città, fare la spesa e usare i mezzi pubblici, possono presentare dei rischi che aumentano proporzionalmente all'età e alle comorbidità. Ma è all'interno della propria abitazione, il luogo che si crede erroneamente più sicuro, che possono presentarsi rischi aggiuntivi in particolare in momenti nei quali, anche temporaneamente, siamo più fragili.



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 si presentano per una perdita dell'equilibrio o per un *improvviso, non intenzionale, inaspettato* spostamento verso il basso dalla posizione di partenza; possono essere prevedibili o accidentali.

Le cadute prevedibili capitano a persone con problemi nella deambulazione o a persone che possono soffrire di vertigini o avere reazioni avverse 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 principali fattori di rischio in questo ambito sono i seguenti:

- dimensioni inadeguate delle stanze e dei bagni;
- pavimenti e scale scivolosi
- percorsi "ad ostacoli", presenza di i tappeti, di cavi elettrici
- illuminazione insufficiente in alcune aree;
- letti/ poltrone non regolabili in altezza;
- bagni senza supporti per sollevarsi dal WC o per fare la doccia 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

Tra i principali fattori di rischio riferibili alle condizioni generali della persona possono essere identificati:

- + l'incontinenza;
- + precedenti cadute;
- + il deterioramento dello stato mentale;
- + il deterioramento funzionale e la conseguente dipendenza;
- + la riduzione del visus;
- + le deformazioni o patologie del piede (es. alluce valgo, dita a martello);
- + la paura di cadere

Con l'aumento progressivo dell'età:

- + diminuisce la capacità di correggere tempestivamente gli improvvisi cambiamenti di posizione del corpo;
- + si riduce la capacità visiva;
- + la forza fisica è limitata;
- + può essere presente dolore di tipo artrosico in varie parti del corpo;
- + ci possono essere difficoltà cognitive, depressione, confusione mentale.

Sono particolarmente a rischio le persone che presentano disfunzioni che possono:

- compromettere la stabilità posturale e la deambulazione;
- condizionare lo stato di vigilanza e l'orientamento spazio temporale del paziente;
- causare episodi ipotensivi;
- aumentare la frequenza minzionale.



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:

- + le calzature non adatte e il vestiario ingombrante limitano i movimenti,
- + un'alimentazione ed una idratazione non adeguate per qualità e quantità possono causare vertigini, debolezza muscolare e confusione mentale,
- + una storia di precedenti cadute, seppur apparentemente accidentali, trovano motivi predisponenti che devono essere identificati e corretti,
- + la polifarmacoterapia ed in particolare farmaci appartenenti alle seguenti classi: barbiturici, sedativi ipnotici, antidepressivi, antipsicotici, antiparkinsoniani, analgesici, tranquillanti, anticonvulsivanti, diuretici, antipertensivi, antiaritmici, vasodilatatori, lassativi.

Durante l'uso di farmaci è importante considerare a rischio le seguenti situazioni:

- assunzione di farmaci che influenzano particolarmente lo stato di vigilanza, l'equilibrio, la pressione arteriosa;
- politerapia, in cui i pazienti che assumono 4 o più farmaci possono essere ad alto rischio di caduta;
- variazione della posologia del farmaco.



non si previene la caduta con la contenzione

In letteratura non vi è alcuna evidenza scientifica che l'uso della contenzione fisica o farmacologica protegga i pazienti dalle cadute.

I mezzi di contenzione meccanica possono provocare, invece, effetti indesiderati psicologici nonché fisici diretti ed indiretti.

La contenzione non deve essere utilizzata come alternativa all'osservazione diretta, alla presenza di personale preparato e in numero adeguato alle esigenze assistenziali.

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.

Cosa succede dopo la caduta?

Le conseguenze di una caduta possono essere banali come contusioni, ferite superficiali o piccoli ematomi. Nel 5-6 per cento dei casi ci si trova di fronte invece a conseguenze più serie come le fratture ossee. 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).

Anche in assenza di fratture, dopo una caduta, la persona anziana

tende a deprimersi, può perdere fiducia in sé stessa e temere di cadere. Per tali ragioni può limitare le attività ed evitare di uscire da casa, isolandosi ulteriormente e andando incontro a potenziali fenomeni depressivi.

Poiché **il paziente caduto è da ritenere a rischio di ulteriore caduta**, è necessario, infine, che tutto il personale di assistenza attivi ed incrementi l'osservazione ed il monitoraggio e contribuisca ad individuare e ad attuare interventi volti a ridurre i fattori di rischio modificabili.

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.

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.

In ospedale aumenta anche il rischio di contrarre infezioni (vengono chiamate infezioni nosocomiali, sono a volte resistenti agli antibiotici e possono risultare 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 socializzate. 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'ambient e 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 fisioterapeuta del vostro distretto.

Vista

controllatela periodicamente ed usate occhiali adeguati.

...e nella vita quotidiana?

- non mantenete posizioni in equilibrio instabile;
- 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 chiniate 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.



Bibliografia:

Raccomandazione per la prevenzione e la gestione della caduta del paziente nelle strutture sanitarie. Ministero della salute

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

*Rev. 02 – maggio 2022
Revisione02: SC Geriatria, ospedale Maggiore ASUGI aprile 2022*