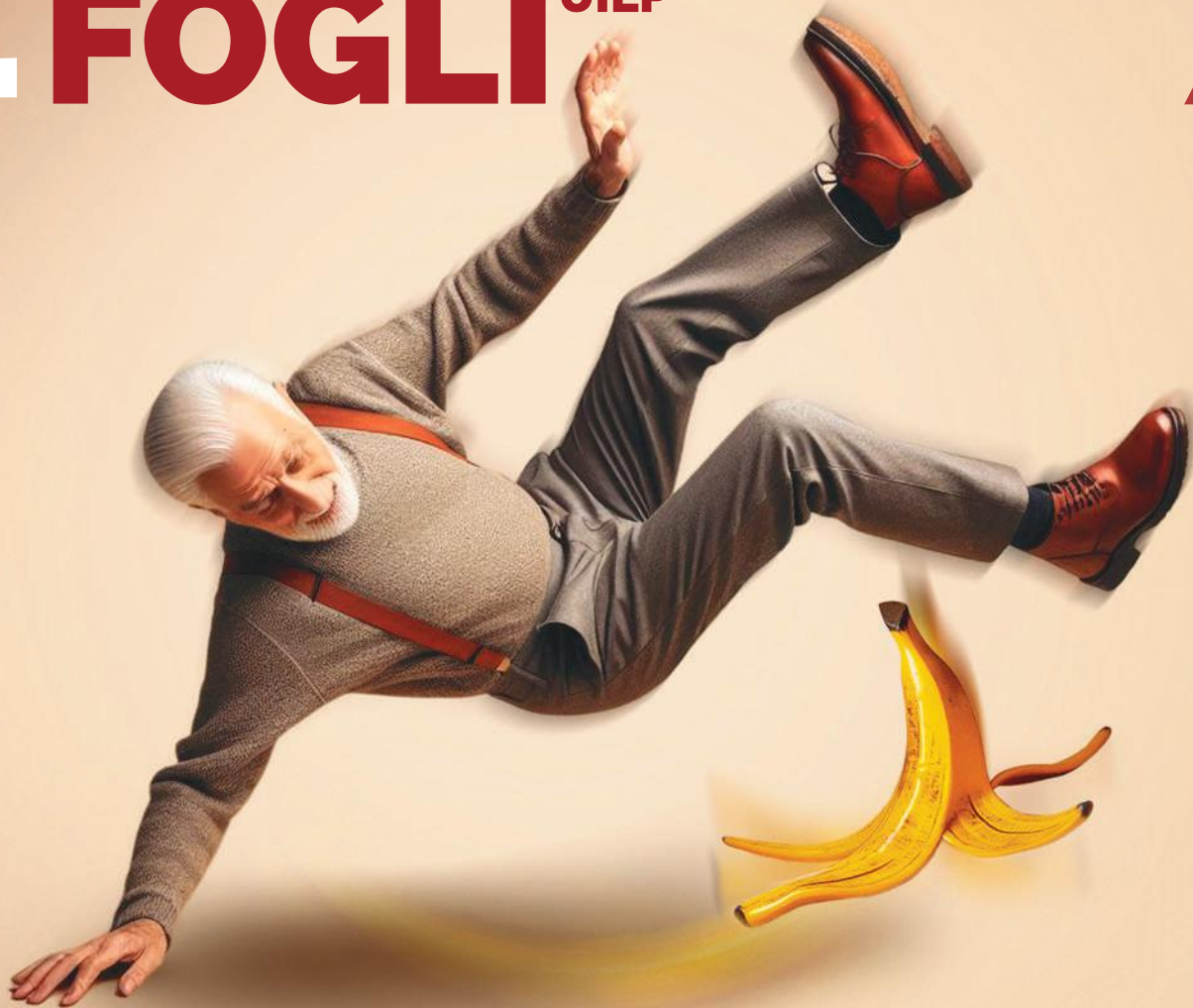


4 FOGLI^{UILP}

22
NUMERO

SET. 2024



EVITARE LE CADUTE

Come?

Nelle persone con più di 65 anni, le cadute sono la principale causa di morte correlata al trauma e la settima causa principale di tutte le morti.

Ogni anno nel mondo, circa 36 milioni di cadute sono segnalate negli adulti anziani, causando più di 32.000 morti, e sempre ogni anno, i pronto soccorso trattano circa 3 milioni di anziani per lesioni dovute alle cadute.

La caduta, oltre a determinare problemi di

natura fisica più o meno importante (dolori localizzati, ematomi, ferite, ma anche traumi cranici, fratture, ricoveri in ospedale e perdita di indipendenza), può causare anche problemi psicologici, come aumentare la paura di cadere nuovamente e favorire l'insorgenza della depressione.

Ecco perché è molto importante cercare di prevenire le cadute, con alcuni accorgimenti, oltre che svolgere regolarmente attività fisica per irrobustire la muscolatura e avere maggiore equilibrio.



LE PREC

IN CASA

Quando ci si alza dal letto, specialmente se di notte, è opportuno:

- accendere sempre la luce;
- assicurarsi che l'altezza del letto consenta di poggiare i piedi a terra;
- rimanere seduti alcuni momenti, prima di mettersi in piedi e alzarsi lentamente.



Di giorno, è preferibile:

- indossare indumenti comodi, come le tute, evitando abiti che possano fare inciampare;
- calzare scarpe chiuse, basse e, se possibile, con suola antiscivolo;
- utilizzare sempre gli eventuali ausili consigliati dal medico, come il bastone o il deambulatore;
- non usare tappeti. Se proprio necessari, devono essere molto sottili e antiscivolo;
- eliminare le barriere (sistemare tutti gli oggetti in modo che non rappresentino un ostacolo);
- fare ricorso a maniglioni di appoggio per bagno, oppure sedie da doccia/vasca;
- indossare un piccolo marsupio in cui inserire occhiali, cellulare, fazzoletti, telecomando tv e altri piccoli oggetti utili.

AUZIONI

IN OSPEDALE

In ospedale, la prudenza non è mai troppa, perché probabilmente le condizioni fisiche, mentali ed emotive non sono ottimali. Per questo, è sempre consigliabile:

- chiedere aiuto al personale sanitario, suonando il campanello, o ai propri familiari, se sono vicini, per andare in bagno, alzarsi o camminare;
- farsi avvicinare il comodino quanto più possibile al letto, per avere gli oggetti necessari a portata di mano.

RICORDA SEMPRE...

- 1 Non salire** su scale o sedie per le attività di casa o in giardino.
- 2 Non usare** poltrone e/o sedie con rotelle.
- 3 Non stare** in punta di piedi (per evitare scivolamenti o ribaltamenti).



CONCLUSIONI

La scienza stima che a partire dai 50 anni la massa muscolare si riduca ogni anno, in condizioni normali, dello 0,5-1% e fino al 2% in caso di patologie specifiche. Questo equivale ad una riduzione totale della massa muscolare tra il 30 e l'80% all'età di 80 anni, che favorisce le cadute.

La sarcopenia causa la perdita di massa, forza, mobilità ed equilibrio. Per questo è utile contrastarla con esercizio fisico che consente di aumentare la resistenza fisica, la forza muscolare, la coordinazione e l'equilibrio.

Scegliere le attività sempre in base al proprio stato fisico e di salute: anche solo passeggiate, oltre a ballo, nuoto o palestra. L'attività fisica, poi, se fatta in compagnia è ancora più stimolante.

