

Guardate dove mettete i piedi!



Le cadute si possono
prevenire!

Una guida per la prevenzione delle
cadute per le persone anziane



Australian Government

Department of Health and Ageing

Publicato dal governo statale del South Australia 2004:

Stay on Your Feet - Adelaide West

Publicato dal governo federale australiano 2010:

Guardate dove mettete i piedi! - Una guida per la prevenzione delle cadute per le persone anziane

Edizione rivista e corretta dal governo federale australiano 2012:

Guardate dove mettete i piedi! - Una guida per la prevenzione delle cadute per le persone anziane

ISBN: 978-1-74241-491-1

Online ISBN: 978-1-74241-492-8

Publications Approval Number: D0323

Dichiarazioni in materia di copyright:

Publicazioni cartacee

© Commonwealth of Australia 2011

La presente opera è tutelata da copyright. Potete riprodurre in tutto o in parte la presente opera in forma inalterata per vostro uso personale oppure, se siete parte di un ente, per uso interno in seno all'ente, ma solo se voi e il vostro ente non usate la riproduzione per fini commerciali e conservate il presente avviso in materia di copyright e tutte le clausole liberatorie nell'ambito della riproduzione. Oltre ai diritti di utilizzo ai sensi della Copyright Act 1968 o a quelli previsti dal presente avviso in materia di copyright, tutti gli altri diritti sono riservati e a voi non è consentito di riprodurre la presente opera in tutto o in parte in alcun modo (elettronicamente o altrimenti) senza prima ricevere permesso specifico per iscritto dall'amministrazione federale in tal senso. Le richieste e quesiti relativi alla riproduzione e ai diritti in materia vanno indirizzati a Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, o inviati a mezzo posta elettronica a copyright@health.gov.au.

Siti web

© Commonwealth of Australia 2011

La presente opera è tutelata da copyright. Potete scaricare, visualizzare, stampare e riprodurre in tutto o in parte la presente opera in forma inalterata per vostro uso personale oppure, se siete parte di un ente, per uso interno in seno all'ente, ma solo se voi e il vostro ente non usate la riproduzione per fini commerciali e conservate il presente avviso in materia di copyright e tutte le clausole liberatorie nell'ambito della riproduzione. Oltre ai diritti di utilizzo ai sensi della Copyright Act 1968 o a quelli previsti dal presente avviso in materia di copyright, tutti gli altri diritti sono riservati e a voi non è consentito di riprodurre la presente opera in tutto o in parte in alcun modo (elettronicamente o altrimenti) senza prima ricevere permesso specifico per iscritto dall'amministrazione federale in tal senso. Le richieste e quesiti relativi alla riproduzione e ai diritti in materia vanno indirizzati a Communications Branch, Department of Health and Ageing, GPO Box 9848, Canberra ACT 2601, o inviati a mezzo posta elettronica a copyright@health.gov.au.

Opera catalogata quale National Library of Australia Cataloguing-in-Publication

Titolo: Guardate dove mettete i piedi! - Una guida per la prevenzione delle cadute per le persone anziane.

Argomenti: Cadute (Incidenti) nella terza età

Altri autori/Contributori:

Dewey Number: 613.0438099423

Copyright Amministrazione federale australiana, 2008. Opera riprodotta previo permesso.

Opera realizzata dal team di ricerca di 'Stay on Your Feet - Adelaide West' 2002-2004 (Michele Sutherland, Megan Watson and Pamela Dean) and the National Ageing Research Institute (Dr Keith Hill, Freda Vrantsidis and Dr Lindy Clemson, Advisor, University of Sydney) il cui materiale si è basato sul contenuto dell'opuscolo "Helpful Home Front Hints" realizzato per il Department of Veterans' Affairs. Stay On Your Feet® è ora un marchio commerciale registrato del Department of Health WA.

Illustrazioni e didascalie riprodotte con il gentile permesso dei seguenti soggetti –

- SA Health
- Rheumatology Unit, Royal Adelaide Hospital, Adelaide, SA
- Stay On Your Feet – Adelaide West, SA
- Queensland Health

Indice-sommario

Introduzione	2
Lo sapevate?	3
Accorgimenti personali per prevenire le cadute	
Ridurre i fattori di rischio personale	4
Disturbi di natura sanitaria	5
Mantenersi mobili	7
Farmaci	8
Sfruttare al massimo la vista	9
Prevenzione delle cadute partendo dal basso - piedi e calzature	10
Gestire la paura di cadere	11
Creare un ambiente a prova di caduta	
Ridurre i fattori di rischio ambientale	12
Casa e giardino	13
Come essere più sicuri in casa e dintorni	14
Pianificare prima di costruire o ristrutturare	19
E se proprio vi capitasse di cadere...	
Come ridurre le lesioni	20
Formulare un piano per ricevere soccorso	22
Imparare a rialzarsi dal pavimento da soli	24
Imparare ad aiutare un'altra persona a rialzarsi in modo sicuro	26
Riepilogo, servizi di supporto, appunti e piani	
I messaggi principali	28
Elenco dei servizi di supporto	29
I miei appunti	30
Il mio piano in caso di caduta	32

Introduzione

A tutti può capitare di scivolare, inciampare e cadere, ma questi episodi diventano più frequenti e più pericolosi con l'avanzare dell'età, perché allora è più probabile farsi male.

Spesso sottovalutiamo le cadute in quanto 'fanno parte dell'invecchiare' oppure 'è una questione di concentrazione' ma in realtà sono spesso un avvertimento che qualcosa non va, perciò è importante discutere di ogni caduta con il proprio medico.

Lo sapevate?

Le cadute sono un problema comune per le persone anziane e sono spesso il vero motivo per cui le persone anziane vengono ricoverate in ospedale o si trasferiscono in una struttura residenziale per anziani.

Le probabilità di cadere aumentano in parte a causa dei cambiamenti naturali che sopravvengono con l'invecchiamento del nostro corpo.

Cosa c'è di positivo.

- > Molte cadute si possono prevenire.
- > Le lesioni che derivano da una caduta possono essere minimizzate.
- > Invecchiare non significa per forza perdere la propria indipendenza.

Le persone cadono per tutta una serie di motivi. In alcuni casi sopravviene una combinazione di fattori che provocano una caduta.

I motivi o le cause delle cadute vengono definiti **fattori di rischio**.

Alcune persone anziane hanno più probabilità di cadere di altre. Ecco perché per loro i fattori di rischio sono maggiori. Possono derivare da malattie o da uno stile di vita meno sano. Maggiore è il numero dei fattori di rischio, maggiori sono le probabilità che una persona possa cadere.

Se conoscete i vostri fattori di rischio e li gestite al meglio, potete ridurre in larga parte il rischio di cadute. Questo opuscolo vi darà alcune idee su come riuscirci.

C'è molto che potete fare per ridurre il rischio di cadute.

Come usare questo opuscolo

Questo opuscolo contiene informazioni importanti per tutte le persone anziane. Può aiutare voi, o qualcuno di cui vi occupate, e può assistervi nel pianificare il vostro futuro. Anche se per il momento non vi capita di cadere, prevenire le cadute è una delle cose più importanti che potete fare per mantenere la vostra indipendenza durante l'invecchiamento.

Questo opuscolo tratterà di:

- > 'Fattori di rischio personale' o argomenti relativi a voi.
- > 'Fattori di rischio ambientale' o argomenti relativi all'ambiente in cui vivete, a casa vostra oppure quando uscite.

L'opuscolo vi fornirà alcune idee su come ridurre i rischi che potreste correre e suggerimenti sui soggetti a cui rivolgersi per richiedere assistenza o per ottenere maggiori informazioni.

Troverete un elenco dettagliato dei servizi di supporto a pagina 29.

Questo opuscolo illustrerà anche i vantaggi derivanti dall'aver un piano di emergenza e gli accorgimenti che potete adottare per ridurre al minimo i danni arrecati al vostro corpo in caso di cadute. Potete formulare un piano personalizzato a pagina 32.

Ogni sezione comprenderà:

- > Informazioni su come un fattore di rischio fa aumentare il rischio di cadute.
- > Idee su cosa fare per ridurre il rischio di cadute.
- > Dove trovare assistenza o consigli.

Le pagine 30 e 31 sono 'Pagine per gli appunti' perché possiate inserire degli appunti su eventuali altri aspetti su cui desiderate informazioni o su cosa avete intenzione di fare per ridurre il rischio di cadute.



Accorgimenti personali per prevenire le cadute

Ridurre i fattori di rischio personale

Il nostro corpo cambia costantemente nell'arco di tutta la vita. Il normale processo di invecchiamento comporta:

- > Il peggioramento della vista – possiamo accorgerci che non vediamo più chiaramente, non siamo più in grado di giudicare bene le distanze e le profondità e abbiamo difficoltà a far fronte a cambiamenti improvvisi di luce o a bagliori.
- > Il peggioramento dell'equilibrio, muscoli più deboli e articolazioni più rigide, che modificano il modo in cui camminiamo e ci muoviamo.
- > Minore sensibilità nei piedi e nelle gambe, maggiore probabilità di dolore ed anche cambiamenti alla forma dei piedi.
- > Tempi di reazione più lenti e maggiori difficoltà a concentrarsi su più cose contemporaneamente.

Spesso non notiamo questi cambiamenti normali in quanto si verificano molto lentamente nel corso degli anni.

Ad esempio, potreste scoprire che fate più fatica ad alzarvi dalla sedia del soggiorno che avete da 20 anni. La sedia del salotto non è cambiata – voi sì! I vostri muscoli sono diventati un po' più deboli e le vostre articolazioni un po' più rigide.

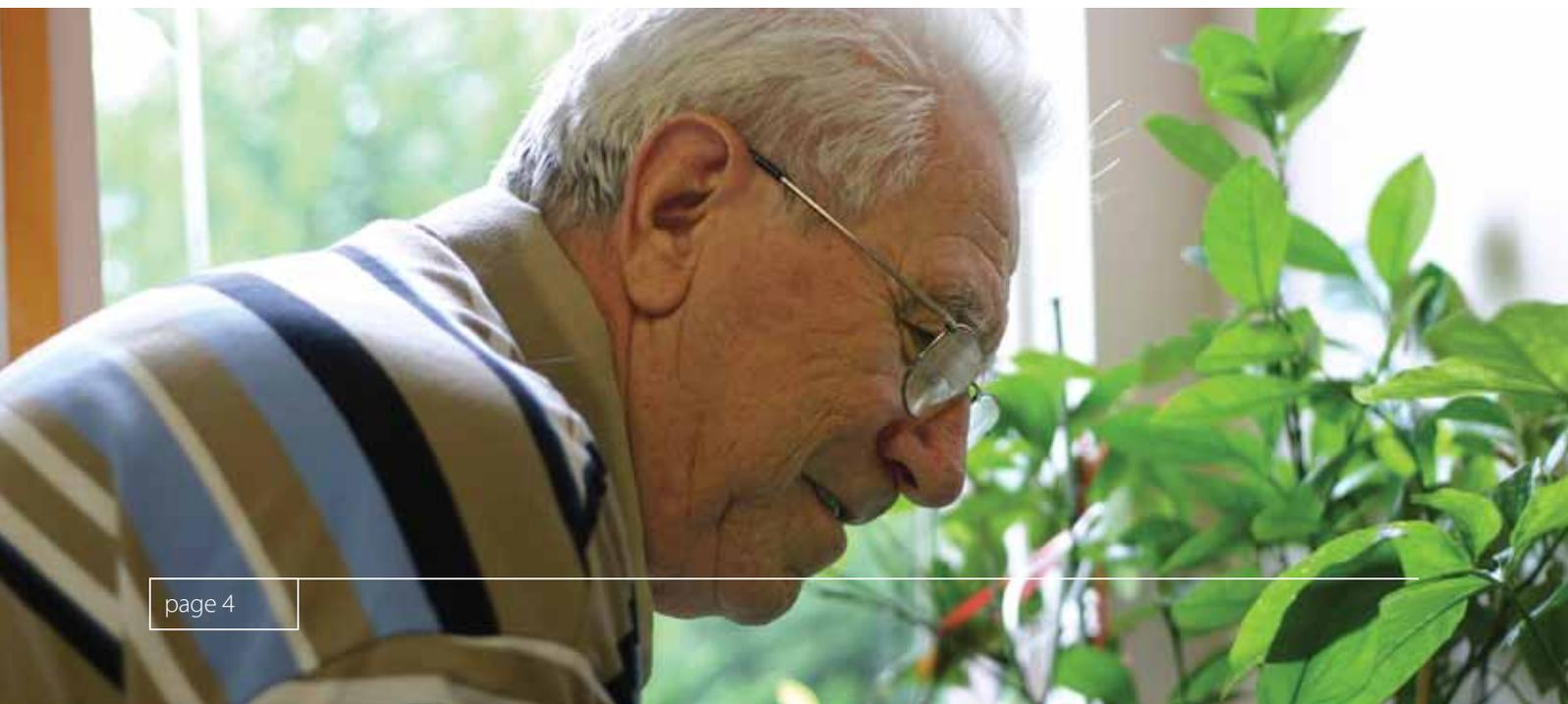
Oppure potreste inciampare in un tappeto che è nello stesso posto da anni. Forse non sollevate più i piedi come una volta quando camminate, il che vi fa inciampare nel tappeto, o forse non vedete più così chiaramente quel tappeto.

Se siete caduti più di una volta negli ultimi 6 mesi, è molto probabile che cadrete di nuovo.

È importante che parliate con il vostro medico di eventuali cadute. Non sottovalutatele come semplice 'distrazione' o 'goffaggine'. Le cadute possono essere il segno di un disturbo medico nuovo, debolezza muscolare, problemi di equilibrio, effetti collaterali di un farmaco o una combinazione di questi e altri problemi.

Aiuterete il vostro medico se gli darete tutte le informazioni sull'ora in cui siete caduti, su cosa stavate facendo e su come vi sentivate poco prima di cadere. La vostra famiglia può aggiungere i particolari che voi non ricordate.

*Siete caduti, scivolati o inciampati?
Parlatene con il vostro medico.*





Con qualche accorgimento, potete continuare a godervi il vostro viaggio lungo il cammino della vita

Disturbi di natura sanitaria

Alcuni disturbi di natura sanitaria rendono più probabili le cadute. Tra questi i più comuni sono:

- > Ictus
- > Morbo di Parkinson
- > Artrite
- > Ipotensione posturale (pressione sanguigna bassa)
- > Vertigini
- > Diabete
- > Depressione
- > Demenza, morbo di Alzheimer
- > Incontinenza (problemi nel "trattenere" urina o feci)
- > Regime alimentare inadeguato (non mangiare abbastanza, non osservare una dieta equilibrata o non bere abbastanza acqua).

Anche le malattie episodiche (come l'influenza e altre infezioni) o un intervento chirurgico possono aumentare temporaneamente il rischio di cadute.

In che modo questi disturbi aumentano il rischio di cadute?

- > Ictus, morbo di Parkinson e artrite possono ridurre la capacità di movimento e rendere più difficile reagire rapidamente e mantenere l'equilibrio se inciampate.
- > Se siete affetti da diabete con livelli instabili di zucchero nel sangue, potreste provare un senso di sfinitezza. Il diabete causa anche disturbi alla vista e riduce la sensibilità nei piedi e nelle gambe. Tutto ciò rende più difficile muoversi in modo sicuro.
- > Depressione e demenza possono rendervi meno consapevoli dell'ambiente che vi circonda e meno capaci di reagire prontamente.
- > L'ipotensione posturale può provocarvi capogiri, vertigini o instabilità quando vi alzate in piedi di scatto.
- > Le vertigini possono rendervi molto instabili.
- > Se siete affetti da incontinenza, potreste dover correre in bagno. Ciò può aumentare il rischio di cadute, specialmente di notte.
- > Non mangiare bene e non bere abbastanza possono significare che non avete la forza per spostarvi in modo sicuro o per gestire con facilità le attività quotidiane.
- > Bere più di una modesta quantità di alcol può rallentare le reazioni e rendervi instabili.
- > Le malattie episodiche possono provocarvi vertigini, stati confusionali e difficoltà di deambulazione quando state male – e anche alcuni giorni dopo.

L'osteoporosi può far peggiorare la situazione.

Se avete l'osteoporosi (ossa fragili e sottili) sarete più propensi a spezzarvi o a fratturarvi le ossa in caso di caduta.

Disturbi di natura sanitaria...

Cosa potete fare:

- ✓ Rivolgervi per check-up periodici al vostro medico per verificare che le vostre condizioni mediche siano gestite al meglio. Discutete di eventuali apprensioni con il vostro medico prima che queste si trasformino in grossi problemi.
- ✓ Mantenetevi il più possibile attivi (cfr. pagina 7 per maggiori informazioni).
- ✓ Mangiate cibi molto vari e bevete molta acqua, specialmente durante la stagione calda. Talvolta si raccomandano integratori alimentari se siete molto magri – interpellate il medico di famiglia o il dietologo.
- ✓ Alzatevi in piedi lentamente dopo essere stati coricati o seduti. Fate attenzione quando vi chinate e assicuratevi di essere ben saldi sulle gambe prima di iniziare a camminare. Fate attenzione in particolare quando siete malati, ad esempio se avete l'influenza.
- ✓ Mantenetevi aggiornati sulle vostre patologie mediche. Alcuni gruppi di supporto e biblioteche dispongono di informazioni di facile lettura.
- ✓ Se avete l'osteoporosi, il medico può consigliarvi compresse di calcio e vitamina D, altri farmaci, esercizi fisici o modifiche alla dieta. Consultate anche le pagine 20-21 per informazioni su come ridurre il rischio di lesioni a seguito di una caduta.

A pagina 30 troverete una Pagina per gli appunti su cui annotare ciò che dovete dare per ridurre il rischio di cadute.

Ricordate che:

- > Alcune cause della perdita di memoria e degli stati confusionali sono curabili.
- > Alcune cause delle vertigini sono facilmente trattabili.

Per maggiori informazioni sui vostri disturbi di natura medica e per informazioni sugli enti di supporto nella vostra zona, contattate:

- > Commonwealth Carelink
- > Nutrition Australia
- > Diabetes Australia
- > La biblioteca di zona
- > Il vostro Comune di residenza
- > Continence Helpline
- > Arthritis Association

Cfr. pagina 29 per i numeri utili.

Tutti gli organismi hanno bisogno di bevande e cibi sani





Mantenervi mobili

Le persone inattive o con scarsa forma fisica tendono ad avere un equilibrio più instabile e muscoli più deboli, e possono avere maggiori difficoltà nel camminare. Tutto ciò può fare aumentare il rischio di cadute. È comune che le persone che si sentono meno stabili camminino meno. Con il passare del tempo tuttavia, tale mancanza di movimento le rende ancora più propense alle cadute in quanto i muscoli si indeboliscono ulteriormente, le articolazioni si irrigidiscono e l'equilibrio peggiora.

I nostri corpi sono fatti per muoversi. L'attività fisica ci mantiene sani e riduce il rischio di cadute e può anche:

- > Migliorare l'equilibrio
- > Migliorare la forza muscolare e la flessibilità
- > Mantenere le ossa forti
- > Aumentare i livelli di energia
- > Avere effetti benefici nel caso di disturbi del sonno
- > Contribuire a tenere sotto controllo la pressione sanguigna, i livelli di zucchero nel sangue e il peso corporeo
- > Aiutarvi ad affrontare la vita con ottimismo

Cosa potete fare:

- Siate fisicamente attivi ogni giorno. Qualunque sia la vostra età, programmate almeno 30 minuti di attività fisica, almeno 5 volte alla settimana.
- L'attività dovrebbe farvi respirare un po' più velocemente e il vostro cuore dovrebbe battere un po' più rapidamente senza però rendervi impossibile parlare durante lo sforzo.

- Esercizi e attività che vi rendono più forti e che migliorano l'equilibrio riducono il rischio di cadute.
- Alcuni esempi sono il Tai Chi, il ballo o esercizi di gruppo che comprendano il rafforzamento dei muscoli e dell'equilibrio.
- Chiedete a un fisioterapista quali esercizi o attività per l'equilibrio e il rafforzamento dei muscoli siano più adatti a voi, e come gestire eventuali dolori.
- Un fisioterapista può anche dirvi se un ausilio per la deambulazione, quale un bastone o un girello, vi possono aiutare. Usare un ausilio per la deambulazione può accrescere la vostra sicurezza e stabilità e aiutarvi a camminare di più. È importante che gli ausili per la deambulazione siano realizzati su misura a seconda delle vostre esigenze e che la loro manutenzione sia eseguita in modo corretto (ad es. sostituzione di gommini usurati).
- Parlate con il vostro medico se i disturbi alla salute o il dolore vi preoccupano tanto da impedirvi di aumentare l'attività fisica da voi svolta.
- Se avete l'artrite, essere attivi aiuta a tenere sotto controllo dolore, debolezza e rigidità.

Dove potete trovare assistenza o consigli:

- > Commonwealth Carelink, per assistenza a trovare fisioterapisti, istruttori abilitati nel campo del fitness e degli esercizi fisici e attività fisiche nella vostra zona
- > Il vostro Comune di residenza, per informazioni sulle attività nella vostra zona
- > Centri sociosanitari ('Community Health Centres') e centri di attività per scopi terapeutici ('Day Therapy Centres') per servizi di fisioterapia
- > La biblioteca di zona, per opuscoli o video sugli esercizi fisici per le persone anziane
- > Arthritis Association, per informazioni sull'attività fisica per chi ha l'artrite

Cfr. pagina 29 per un elenco dei servizi di supporto per anziani.

Farmaci

Alcuni tipi di farmaci possono fare aumentare il rischio di cadute. Potete correre un rischio maggiore semplicemente perché assumete quattro o più farmaci diversi. Per farmaci si intendono quelli prescritti dal medico, quelli acquistati senza ricetta medica e i rimedi a base di erbe.

I tipi di farmaci che possono causare problemi comprendono quelli assunti per curare ansia, depressione o disturbi del sonno. Ciò a causa dei possibili effetti collaterali, quali:

- > Sonnolenza
- > Stato confusionale
- > Perdita di equilibrio
- > Capogiri

Cosa potete fare:

- ✓ Parlate con il vostro medico se siete preoccupati o avete accusato qualcuno degli effetti collaterali sopra citati, specialmente se iniziate ad assumere un farmaco nuovo. Il medico può quindi controllare i farmaci che assumete per verificare se è necessario apportare cambiamenti. Ciò è importante poiché i farmaci producono effetti diversi su persone diverse.
- ✓ Tenete un elenco di tutti i farmaci prescritti dal medico e di quelli acquistati senza ricetta, e portatelo sempre con voi a tutti gli appuntamenti con il medico.
- ✓ Parlate con il vostro medico se state assumendo, o se avete intenzione di assumere, rimedi alternativi, naturali o a base di erbe, in quanto potrebbero interagire negativamente con altri farmaci.
- ✓ Per ottenere il massimo risultato dai farmaci, seguite le istruzioni sull'etichetta ed eventuali altre istruzioni fornite dal medico o dal farmacista. Non prendete mai farmaci di altre persone.

- ✓ L'alcol può interagire con i farmaci – controllate le etichette o interpellate il medico o il farmacista di fiducia.
- ✓ Chiedete al farmacista se vale la pena utilizzare una confezione speciale chiamata 'dosette box' o 'webster pack' per aiutarvi a ricordare i farmaci che assumete e il momento in cui li assumete. Se prendete molti farmaci diversi, chiedete al vostro medico di organizzare una 'Home Medicines Review' (controllo domiciliare dei farmaci) a casa vostra con il vostro farmacista di fiducia, per aiutarvi ad identificare tutti i vostri farmaci.
- ✓ Il medico è l'unica persona che può cambiare i vostri farmaci.
- ✓ Chiedete al medico di indicarvi modi per trattare i disturbi del sonno senza usare sonniferi. Inoltre, evitate di bere caffè o tè prima di andare a letto, e di svolgere attività fisica più del normale, cercando invece di fare soltanto brevi sonnellini durante il giorno e di ascoltare musica rilassante all'ora di coricarvi per favorire il sonno.

Dove trovare assistenza o consigli:

- > Il farmacista di fiducia
- > Il medico di famiglia

Fate domande sui vostri farmaci





Fatevi controllare gli occhi e gli occhiali ogni due anni

Sfruttare al massimo la vista

Gli occhi non vi consentono soltanto di vedere gli ostacoli e di valutare i dislivelli, vi aiutano anche a mantenere l'equilibrio.

Tuttavia, a partire dai 40 anni, la vista peggiora gradualmente e ciò può far aumentare il rischio di cadute. Entro i 65 anni, tutti abbiamo bisogno di luce tre volte superiore rispetto a quando avevamo 20 anni, e i nostri occhi:

- > Impiegano più tempo ad adeguarsi ai cambiamenti improvvisi di luce e buio.
- > Sono più sensibili ai bagliori.
- > Sono meno affidabili nel giudicare distanza e profondità, ad esempio sui gradini.

Sfruttare al massimo la vista è importante per la sicurezza, oltre che per le attività quotidiane.

Cosa potete fare:

- Fate controllare vista e occhiali da un optometrista almeno ogni 2 anni e ogni anno dal vostro medico.
- Se notate cambiamenti alla vista, prendete un appuntamento con il medico o con l'optometrista. La diagnosi precoce di disturbi agli occhi può impedire peggioramenti.
- Tenete gli occhiali puliti e usate sempre gli occhiali giusti – occhiali da lettura per leggere e occhiali da lontano per passeggiare.
- State particolarmente attenti sulle scale se usate lenti bifocali o multifocali – possono rendere difficile giudicare dove mettere i piedi.
- All'aperto portate occhiali da sole e cappello.
- Evitate cambiamenti improvvisi della luce. Se passate dalla luce al buio, o viceversa, fermatevi e date tempo ai vostri occhi di abituarsi prima di muovervi.
- Consultate la sezione sull'illuminazione in questo opuscolo (pagina 14) per idee su cosa fare in casa e dintorni.

Dove trovare assistenza o consigli:

- > Low Vision Australia
- > Terapisti occupazionali (Commonwealth Carelink oppure OT Australia possono fornire particolari dei servizi nella vostra zona)
- > Optometrists Association Australia

Cfr. pagina 29 per i numeri utili.

Prevenzione delle cadute partendo dal basso - Piedi e calzature

Man mano che invecchiamo, i nostri piedi cambiano forma e perdono sensibilità. Ciò modifica il nostro modo di camminare e riduce l'equilibrio. Piedi gonfi o doloranti possono rendere difficoltoso il camminare. Inoltre, alcune scarpe e pantofole possono aumentare il rischio di scivolare o inciampare, con conseguente caduta.

Cosa potete fare:

- ✓ Consultate un pedicure o un medico se avete piedi doloranti o gonfi, se avvertite formicolii o fitte ai piedi o se notate cambiamenti nella forma dei vostri piedi (ad esempio, calli).
- ✓ Indossate scarpe comode, basse e che calzino bene con il tacco largo e basso e soles che garantiscono una buona presa (cfr. illustrazione).
- ✓ Non indossate pantofole troppo larghe e non camminate con ai piedi solo i calzini.
- ✓ Se avete difficoltà a trovare scarpe adatte a causa dei disturbi ai piedi, chiedete al vostro pedicure i nomi di negozi specializzati in calzature ortopediche.
- ✓ Chiedete al vostro pedicure o al fisioterapista suggerimenti su come migliorare la circolazione e su come ridurre il gonfiore e il dolore a gambe e piedi.

Prevenite le cadute con scarpe sicure.



Dove trovare assistenza o consigli:

- > Commonwealth Carelink
- > Il Podiatry Association Council può fornire nomi di pedicure nella vostra zona
- > I centri sociosanitari ('Community Health Centres') e i centri di attività per scopi terapeutici ('Day Therapy Centres') della vostra zona spesso si avvalgono della presenza di un pedicure

Cfr. pagina 29 per i numeri utili.



Gestire la paura di cadere

Se avete subito una brutta caduta è naturale che siate preoccupati all'idea di cadere nuovamente. Alcune persone hanno paura di cadere anche se non sono mai cadute. Questa paura può nascere dall'equilibrio precario o dal pensiero delle possibili lesioni derivanti da una caduta.

Chi ha paura di cadere tende a limitare l'attività fisica, svolgendone gradualmente sempre meno. Per alcuni ciò può significare minore socializzazione e solitudine. Come discusso alla sezione 'Mantenersi mobili' (cfr. pagina 7), nel tempo ciò può portare ad un aumento del rischio di cadute.

Cosa potete fare:

- ✓ Parlate al vostro medico delle vostre sensazioni o della paura di cadere.
- ✓ Discutete con un fisioterapista della necessità di un ausilio per la deambulazione, ad esempio un bastone o un girello. Ciò può rendervi più stabili e aumentare la sicurezza nel camminare. Potreste aver bisogno di un ausilio solo temporaneamente mentre acquistate maggiore forza e vi sentite più stabili.

- ✓ Discutete con un fisioterapista o con un istruttore abilitato nel campo del fitness e degli esercizi fisici come migliorare forza ed equilibrio. Dopo avere acquistato forza ed equilibrio, vi sentirete più sicuri delle vostre capacità.
- ✓ Rendete la vostra casa e i dintorni un ambiente più sicuro in cui spostarvi. (Cfr. pagine 12-19.)
- ✓ Formulate un piano per chiedere soccorso in caso di emergenza o di una caduta. (Cfr. pagine 20-27.) Tale piano contribuirà a assicurare voi, i vostri familiari e i vostri amici che, in caso di necessità, potrete ricevere la necessaria assistenza.
- ✓ Anche parlare con uno psicologo clinico, un assistente sociale o un counsellor può aiutarvi a recuperare sicurezza in voi stessi, in particolare se la vostra paura è molto forte o se vivete soli o isolati.

Dove trovare assistenza o consigli:

- > Commonwealth Carelink, per consigli sulla fisioterapia e sui servizi di psicologia clinica nella vostra zona
- > L'ospedale o il centro sociosanitario di zona possono avere nel proprio staff fisioterapisti e psicologi
- > Australian Psychological Society
- > Australian Association of Social Workers

Cfr. pagina 29 per un elenco dei servizi di supporto per anziani.

Creare un ambiente a prova di caduta

Ridurre i fattori di rischio ambientale

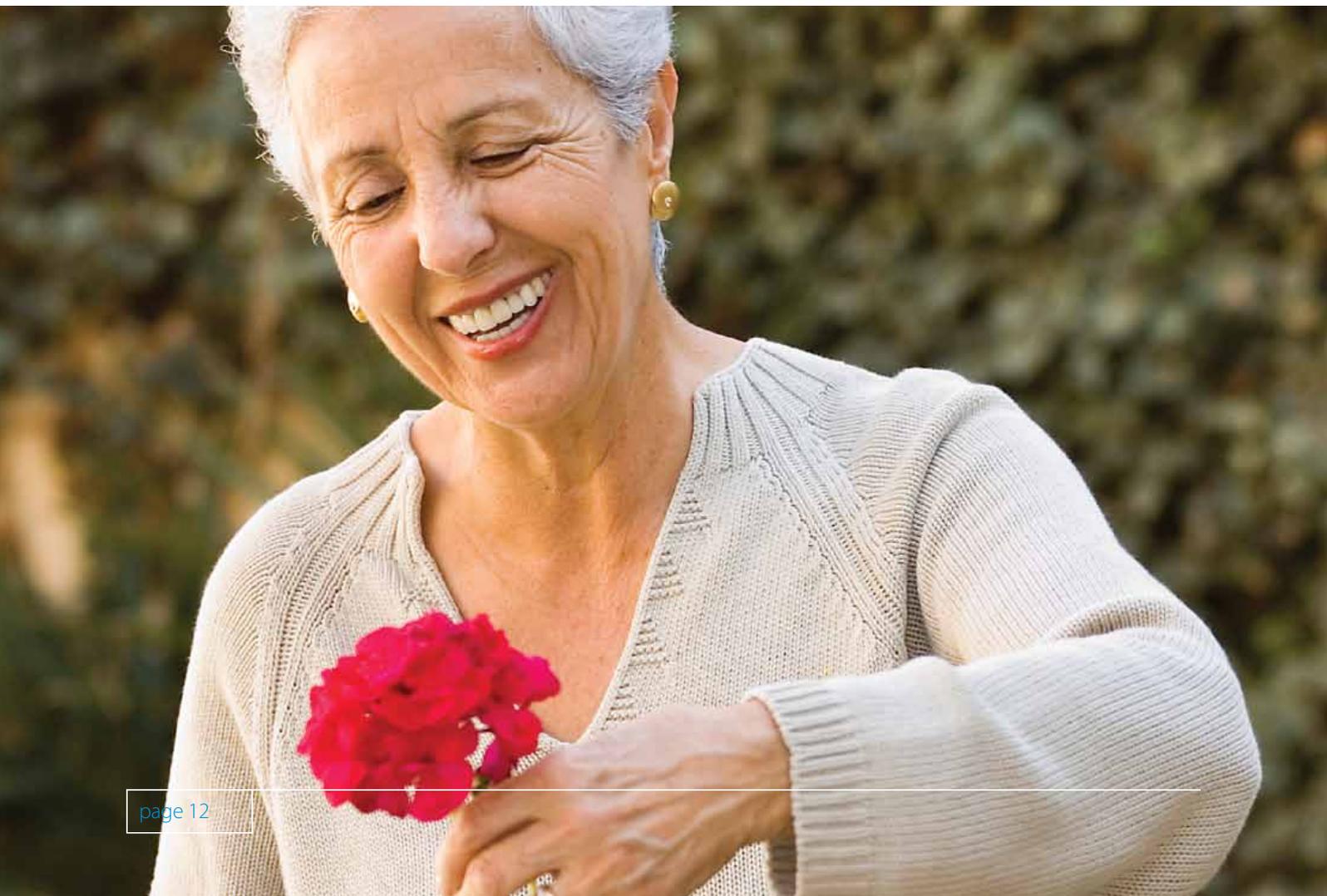
Rendere la vostra casa e l'ambiente in cui vivete i più sicuri possibile è un altro importante accorgimento da adottare per ridurre le probabilità di una caduta.

Rendere tale ambiente più sicuro non riduce soltanto il numero di cadute e incidenti, ma rende anche più semplice la gestione delle attività quotidiane man mano che invecchiate.

In questa sezione esamineremo i pericoli più comuni che fanno aumentare le possibilità di cadute, sia in casa e dintorni sia nei luoghi pubblici.

Parleremo anche di come pianificare prima di costruire o di eseguire interventi di ristrutturazione.

A pagina 31 troverete una Pagina per gli appunti su cui annotare ciò che dovete fare per ridurre il rischio di cadute.



Casa e giardino

Sapevate che il 60% delle cadute avviene in casa e dintorni?

Una parte del problema siamo noi e una parte la nostra casa e il nostro giardino.

Man mano che invecchiamo le nostre capacità cambiano, e aumentano così le probabilità di scivolare e di inciampare.

Anche le nostre case invecchiano, per usura generale o per mancanza di manutenzione, e diventano meno sicure. Spesso non ce ne accorgiamo perché abbiamo vissuto per molti anni senza problemi.

È importante che rivediate l'ambiente in cui vivete e che adottiate accorgimenti per renderlo più sicuro.

Abitudini sicure e non sicure.

A parte i pericoli legati all'ambiente circostante, alcuni dei pericoli possono derivare dalle vostre abitudini.

Ad esempio, salire su una sedia della cucina per raggiungere un armadietto in alto vi mette in pericolo. Potreste invece:

- > Chiedere a qualcuno che lo faccia per voi, oppure
- > Mettere oggetti di uso comune in un posto più facilmente raggiungibile.

Un altro esempio è non accendere la luce per vedere chiaramente dove andate e cosa fate.

Questo comportamento poteva andar bene quando eravate giovani, ma ora non è più sicuro.



Evitate di salire su sedie e scalette. Fatevi aiutare se c'è qualcosa da fare ad una certa altezza dal suolo

Inoltre, potete aumentare il rischio di cadute indossando abiti o vestaglie troppo lunghi o troppo larghi e che quindi possono impigliarsi.

Pensate a modi diversi e più sicuri di fare le cose. Usate la testa per evitare un'eventuale lesione!

Sentieri senza ostacoli agevolano il vostro cammino



Come essere più sicuri in casa e dintorni

La sezione seguente elenca alcuni cambiamenti comuni all'ambiente in cui vivete che contribuiranno ad aumentare il livello di sicurezza. Quando esaminate la casa per identificarli, è una buona idea farvi aiutare da qualcuno che non ha mai visto prima la vostra casa. Potrebbe individuare problemi che voi potreste non notare, avendo convissuto con tali problemi per molto tempo.

Eliminate i pericoli generici

Per pericolo generico si intende, ad esempio, un filo elettrico che attraversa una zona di passaggio. Si tratta di un pericolo per tutti, giovani e anziani. Eliminare i pericoli generici sarà di beneficio a tutte le persone che utilizzano quella zona, non soltanto a voi.

Problemi comuni comprendono scarsa illuminazione, ostacoli che possono farvi inciampare o scivolare e pericoli di natura strutturale.

1) Illuminazione

I cambiamenti alla vista che avvengono a causa dell'età sono stati trattati in precedenza in questo opuscolo (pagina 9). Questi cambiamenti significano che è importante che vi prendiate cura dei vostri occhi, in modo che possano dare il massimo.

Cosa potete fare:

- Aumentate l'intensità dell'illuminazione, in particolare nelle aree utilizzate di frequente e di notte. Non dimenticate di accendere la luce prima di spostarvi. (Le lampadine a basso consumo energetico vi aiuteranno a mantenere bassi i costi in bolletta.)
- Di notte, lasciate le luci accese nei corridoi e in altri posti in cui potreste spostarvi.
- Gli interruttori dovrebbero essere facilmente raggiungibili. Gli interruttori a due vie possono essere utili in corridoi o in stanze dove ci sono più ingressi, e sulle scale.
- Riducete la luce abbagliante del sole durante il giorno con tende o persiane alle finestre.
- Fate in modo che ostacoli o pericoli siano ben visibili. Ad esempio, evidenziate i bordi dei gradini con nastro adesivo o vernice a colori vivaci; acquistate mobili in colori contrastanti rispetto alle pareti e al pavimento (ad esempio sedie blu scuro, parete bianca e pavimento celeste).
- Evitate moquette o tappeti con motivi troppo elaborati, in quanto rendono difficile vedere i piccoli ostacoli o il bordo dei gradini, perché 'si mimetizzano'.
- All'aperto, cercate di togliere tutto ciò che fa ombra sui sentieri.

Dove trovare assistenza o consigli:

- > Commonwealth Carelink
- > Un terapeuta occupazionale
- > Low Vision Australia
- > Un Independent Living Centre
- > Il ministero degli affari dei reduci ('The Department of Veterans' Affairs')

Cfr. pagina 29 per i numeri utili.

È importante avere una buona illuminazione in tutta la casa





2) Rischio di scivolare

Si può scivolare a causa di:

- > calzature non sicure, ad esempio pantofole troppo larghe o tacchi stretti
- > superfici scivolose come un pavimento bagnato o tirato a lucido con la cera, o schizzi di grasso o cibo

Cosa potete fare:

- Indossate scarpe sicure (cfr. pagina 10).
- Utilizzate tappetini antiscivolo in zone bagnate, come la doccia e il bagno.
- Per zone bagnate più ampie sarebbe meglio far trattare l'intero pavimento/vasca/doccia con un preparato antiscivolo, oppure sostituire il pavimento con materiale antiscivolo.
- Utilizzate uno scorrmano o un sedile nella doccia o nella vasca.
- Evitate di far cadere borotalco su pavimenti in ceramica, vinile o legno – tale sostanza li rende molto scivolosi.
- In cucina o nella zona pranzo, raccogliete il cibo appena è caduto e asciugate gli schizzi immediatamente.
- Non utilizzate la cera per pavimenti.

- Il nastro antiscivolo è molto utile sia per evidenziare i bordi sia per garantire maggior presa su gradini e scale.
- Rimuovete tappeti e tappetini oppure assicuratevi che abbiano un fondo antiscivolo o che siano fissati con doppio nastro adesivo.
- Tenete i sentieri esterni liberi da muschio, melma e foglie secche.
- Assicuratevi che le superfici su cui camminate in casa e nei dintorni non siano scivolose.

Dove trovare assistenza o consigli

- > Consultate le Yellow Pages (Pagine Gialle) alla voce 'Floor Treatment Products' (prodotti per il trattamento dei pavimenti)
- > Vernici e rivestimenti antiscivolo sono disponibili nei negozi di ferramenta
- > Contattate un Independent Living Centre
- > Parlate con un terapeuta occupazionale
- > Il Department of Veterans' Affairs

Cfr. pagina 29 per i numeri utili.



3) Rischio di inciampare

Man mano che perdiamo 'elasticità nel camminare' non solleviamo abbastanza i piedi quando ci spostiamo e quindi siamo più propensi ad inciampare anche sui piccoli ostacoli.

Cosa potete fare:

- Tenete sgombri i passaggi – togliete tutto ciò che ingombra.
- Fissate i fili elettrici sotto i mobili o lungo i battiscopa. Fermateli con il nastro adesivo. Una centralina elettrica può ridurre il numero di lunghi tratti di fili elettrici nella stanza.
- Fissate una 'striscia antispifferi' al fondo della porta, invece di usare un 'salsicciotto' di stoffa su cui si può inciampare.
- Eliminate o segnate dislivelli anche piccoli del pavimento con nastro adesivo o con un colore contrastante in modo da renderli ben visibili.
- Verificate che i sentieri esterni non abbiano fessure rialzate o punti non pianeggianti.
- Assicuratevi che piumoni, coperte e tende non cadano sul pavimento.
- Eliminate tappeti e tappetini oppure fissateli a dovere. Sbarazzatevi dei tappetini che si arrotolano o si piegano facilmente.
- Togliete o riparate i tappeti strappati o deformati.
- Scegliete tappetini per esterni con i bordi inclinati in basso.
- Non lasciate oggetti in giro per il giardino – riavvolgete sempre il tubo in gomma per l'acqua.
- A cani e gatti piace stare vicini ai loro padroni. Controllate dove sono prima di muovervi.

4) Modificate i pericoli strutturali

Per 'pericoli strutturali' s'intendono le caratteristiche strutturali della casa che potrebbero rappresentare un pericolo. Ad esempio, un gradino all'ingresso della doccia, su cui dovete poggiare i piedi bagnati quando uscite dalla doccia.

Altri pericoli strutturali si creano per mancanza di manutenzione alla casa, ad esempio la mancata riparazione di un gradino rotto.

Pensate a modifiche o aggiunte alla struttura della casa che la renderebbero più sicura e più semplice da gestire.

Cosa potete fare:

- Programmate una manutenzione periodica della vostra abitazione.
- Individuate il luogo della casa più sicuro e più comodo per ogni cosa che fate. Ad esempio, potrebbe essere meglio spostare la camera da letto nella camera degli ospiti perché è più vicina al bagno quando vi alzate di notte, oppure considerare l'utilizzo di una comoda.
- Un altro esempio è tenere tutto il necessario per farvi una tazza di tè o caffè vicino al bollitore e in un luogo comodo, ad una altezza tra la cintola e le spalle.
- Riposizionate le porte di bagno e servizi in modo che si aprano verso l'esterno (se cadete, sarà più semplice raggiungervi).
- Montate scorrimano in bagno e nei servizi, e vicino alla porta d'ingresso anteriore e posteriore e lungo eventuali gradini.
- Fate incassare i portasapone in modo da non sbattervi contro se scivolote nella doccia o nella vasca.

- Consultate un terapeuta occupazionale per eliminare, se possibile, un eventuale rialzo o gradino all'ingresso della doccia.
- Parlate ad un terapeuta occupazionale di cosa occorre per rendere la vita più semplice e più sicura. Ad esempio, utilizzare un sedile o un appoggio nella vasca se la doccia è sopra la vasca, o usare appositi blocchetti per alzare il letto.

Dove trovare assistenza o consigli

- > Il vostro Comune di residenza può essere in grado di aiutarvi nella manutenzione della casa attraverso il programma HACC
- > Un Independent Living Centre
- > Un terapeuta occupazionale
- > Chiedete una lista di controllo per la sicurezza della casa ad un terapeuta occupazionale oppure consultate il sito www.health.nsw.gov.au/pubs/s/pdf/stay_on_feet.pdf

Cfr. pagina 29 per un elenco dei servizi di supporto per anziani.



Per godervi meglio lo shopping, fatelo fuori delle ore di punta

5) Eliminate i pericoli di natura personale

A parte i pericoli generici che rappresentano un problema per la maggior parte delle persone, esistono anche i pericoli personali. Sono quelle cose che creano problemi ad una persona a causa dei suoi particolari disturbi di natura sanitaria.

Ad esempio, chi soffre di cataratta può trovarsi a disagio in presenza di luce abbagliante che invece non rappresenta un problema per altri. Chi soffre di artrite alle ginocchia si trova in difficoltà ad usare sedie basse e divani.

Modificare gli oggetti nell'ambiente in cui si vive spesso rende la persona non soltanto più sicura, ma anche più indipendente. Per risolvere i problemi specifici di una persona, vale la pena richiedere il consiglio di un esperto.

Dove trovare assistenza o consigli:

- > Contattate un terapeuta occupazionale
- > Un Independent Living Centre

Cfr. pagina 29 per un elenco dei servizi di supporto per anziani.

Quando uscite di casa usate il bastone per camminare



6) Luoghi pubblici

I pericoli esistono anche in luoghi lontani dalla vostra casa. Comprendono ad esempio marciapiedi sconnessi, rotti, instabili o bagnati e illuminazione carente.

Per garantire al massimo la vostra sicurezza:

- Non affrettatevi, fate le cose con calma.
- Fate attenzione a ciò che vi circonda, compresi superfici non sicure, ostacoli, animali, bambini o ciclisti. Osservate bene la zona prima di camminare.
- Se usate ausili per la deambulazione, occhiali da vista o protesi acustiche, ricordate di portarli sempre con voi.
- Indossate scarpe sicure (cfr. pagina 10).
- Fate particolare attenzione su autobus, tram e treni. Preparate il denaro o il biglietto prima di salire e chiedete al conducente di non ripartire fino a che non siete seduti.
- Se notate un pericolo in un luogo pubblico (ad esempio lungo un marciapiede o in centro commerciale) varrebbe la pena informarne l'autorità competente.

Molti Comuni e centri commerciali sono grati dell'informazione. Ciò può impedire che qualcun altro cada.

- Un ausilio per la deambulazione può indurre chi vi circonda a fare maggiore attenzione e a trattarvi con maggiore considerazione.

Pianificare prima di costruire o ristrutturare

Se state costruendo o eseguendo opere di ristrutturazione, a prescindere dalla vostra età, è cosa sensata pensare alla sicurezza e alla facilità di accesso alla casa e ai dintorni, se non per voi, per altri che potrebbero essere meno abili. È più semplice (e più economico) includere tali considerazioni nei vostri piani di costruzione o ristrutturazione, piuttosto che effettuare modifiche strutturali in un secondo tempo.

Cosa potete fare:

Sentieri

- Le superfici devono essere piane e antiscivolo.
- I sentieri esterni devono essere piani e costituiti da superfici solide antiscivolo con un buon drenaggio.
- Aumentate la larghezza di corridoi, vani delle porte, bagni, servizi e parcheggio auto per rendere più agevoli i movimenti.
- Evitate gradini o scale oppure fate installare degli scorrimano.

Bagni

- Le porte di bagni e servizi devono essere montate in modo che si aprano verso l'esterno per agevolare l'accesso.
- Fate incassare i portasapone in modo da non sbattervi contro se scivolano.
- Progettate la doccia in modo che sia spaziosa e che non presenti dislivelli da superare per entrarvi.

Illuminazione

- Assicuratevi di avere una buona illuminazione per la vostra sicurezza e per spostarvi agevolmente.
- Installate interruttori a due vie ad ogni estremità di corridoi, scale, zone soggiorno con più entrate e camere da letto (con l'interruttore supplementare installato vicino al letto).

Altre considerazioni

- Mantenete le distanze da percorrere a piedi le più brevi possibile. Ad esempio, da dove parcheggiate l'auto all'ingresso di casa e dal bagno alla camera da letto. Evitate lunghi corridoi.
- Prese del telefono, prese della corrente, interruttori e comandi devono essere raggiungibili dalla posizione seduta (all'altezza di 1 metro da terra) e trovarsi a 500 mm dagli angoli interni.
- Una configurazione intelligente di casa e giardino e una buona scelta dei materiali possono eliminare buona parte della manutenzione esterna.
- Progettate la casa in modo da renderla facilmente modificabile in caso di necessità. Ad esempio rinforzate la cavità muraria dietro doccia, bagno e tazza del water in modo che possano essere facilmente fissati degli scorrimano.

Dove trovare assistenza o consigli:

- > Un Independent Living Centre
- > La Master Builders Association ha realizzato un opuscolo intitolato "Building For Life" (Costruire per la vita) che può essere ritirato presso un Independent Living Centre

Cfr. pagina 29 per un elenco dei servizi di supporto per anziani.

E se proprio vi capitasse di cadere...

Come ridurre le lesioni

Non è possibile prevedere se, come, dove e quando potreste cadere, e l'entità delle eventuali lesioni da voi subite. Anche se la maggior parte delle cadute non ha come conseguenza lesioni gravi, molte persone non sono in grado di rialzarsi senza assistenza.

Perciò è importante agire d'anticipo e formulare un piano degli accorgimenti che si possono adottare per proteggervi meglio. Ciò vi aiuterà a sentirvi non solo più sicuri, ma anche più tranquilli e in controllo della situazione.

Potete formulare il vostro piano di emergenza a pagina 32.

Il danno provocato da qualsiasi caduta dipende da come, dove e quando si cade, da quanto sono forti ossa e pelle e dal tempo intercorso prima che venga prestato soccorso.

1) Come, dove e quando cadiamo

La maggior parte delle cadute avviene dalla posizione eretta. Il danno arrecato da una caduta aumenta se la caduta avviene da una altezza superiore, anche di un solo gradino. Aumenta anche se si va a sbattere contro un ostacolo mentre si cade. Cadere all'aperto con temperature molto alte o molto basse o in condizioni di cattivo tempo può inoltre sottoporre il nostro corpo a ulteriore stress, specialmente se non è possibile ricevere soccorso per un po' di tempo.

Cosa potete fare:

- Rimuovete oggetti che ingombrano, in particolare quelli che possono provocare gravi lesioni, ad esempio un tavolino basso con il piano in vetro.
- Individuate in modo realistico quali faccende domestiche sono troppo rischiose per voi e organizzatevi perché le esegua qualcun altro. In particolare, evitate qualsiasi lavoro che vi costringa a salire ad una certa altezza da terra. È meglio mettere da parte l'orgoglio che rimanere vittime di una caduta!



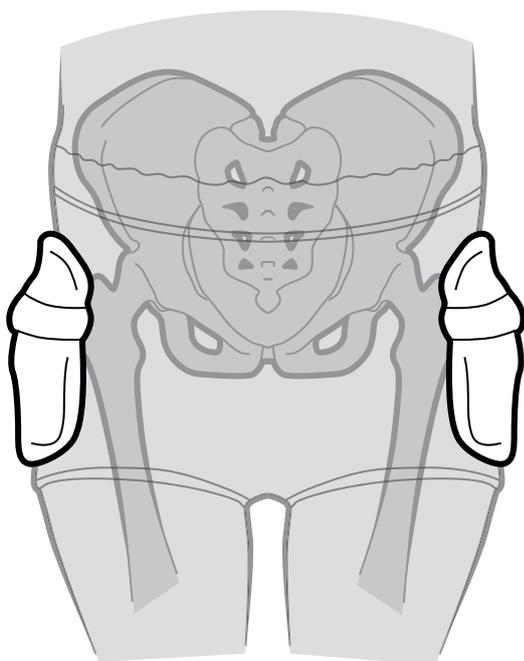
2) Quanto sono forti le nostre ossa e la nostra pelle

Le persone affette da osteoporosi (ossa fragili o sottili) hanno maggiori probabilità di subire fratture rispetto a quelle con ossa sane.

Parimenti, le persone che hanno la pelle soggetta a lacerazioni o ecchimosi hanno maggiori probabilità di dover ricorrere a cure mediche dopo una caduta.

Cosa potete fare:

- ✔ Parlate al medico, fisioterapista o terapeuta occupazionale dell'opportunità di usare protettori dell'anca.



Per le persone anziane, una lesione grave è rappresentata dalla frattura dell'anca a seguito di una caduta. In commercio vi sono appositi ausili definiti protettori dell'anca ('hip protectors'). Sono posizionati sotto biancheria intima speciale e sovrapposti all'anca per proteggerla in caso di cadute. Riducono la possibilità di una frattura dell'anca e sono indicati soprattutto per persone magre, persone con l'osteoporosi (con le ossa fragili) o persone che cadono di frequente.

- ✔ Considerate la possibilità di indossare appositi protettori per gli arti ('limb protectors'). Gli ausili di protezione per gli arti sono simili a maniche spesse o a gambali senza piede e la loro funzione è di proteggere la pelle sottile da lacerazioni ed escoriazioni.
- ✔ Parlate con il vostro medico di come mantenere le vostre ossa forti. Potreste dover assumere integratori di calcio e vitamina D, altri farmaci, mangiare cibi ricchi di calcio, fare attività fisica e/o prendere un po' di sole (fino a 15 minuti quasi tutti i giorni).

Dove trovare assistenza o consigli:

- > Un Independent Living Centre
- > Il vostro Comune di residenza per ottenere assistenza per la manutenzione della casa e le faccende domestiche
- > Commonwealth Carelink

Cfr. pagina 29 per un elenco dei servizi di supporto per anziani.



Formulare un piano per ricevere soccorso

Restare distesi sul pavimento o sul terreno per un po' di tempo può causare ulteriori disturbi, come lesioni da compressione, disidratazione o la mancata assunzione dei farmaci che si prendono abitualmente. Una simile esperienza può essere molto stressante, sia sul momento sia successivamente.

Se vivete da soli, o se restate soli per lunghi periodi, dovete formulare un piano per ricevere assistenza in tempi brevi.

La formulazione di un buon piano può anche assicurare familiari e amici. Coinvolgeteli nei vostri piani in modo che sappiano cosa avete predisposto, come possono contribuire, e che cosa devono fare per voi in caso di un'emergenza.

Cosa potete fare:

- Formulate un piano di cosa fare in caso di caduta o di altra emergenza.

Un buon piano deve prevedere come richiedere aiuto (cfr. 'Lanciare l'allarme' su questa pagina) e come farsi raggiungere dai soccorsi (cfr. 'Fare entrare i soccorsi' alla prossima pagina).

1) Lanciare l'allarme

Esistono molti tipi di dispositivi per lanciare l'allarme.

- > Telefoni cellulari e cordless – agganciati alla cintura o tenuti in tasca, con numeri preprogrammati.
- > Dispositivi automatici di chiamata – da portare al collo e collegati al telefono. Quando attivati, chiamano automaticamente alcuni numeri preprogrammati finché non ottengono una risposta.
- > Sistemi intercom – monitor utilizzati di solito per i neonati oppure intercom a due vie tra case/ appartamenti.

- > Allarmi da vicino a vicino – sirene e spie lampeggianti fuori dalla casa o presso la casa di un vicino, attivate da un trasmettitore agganciato alla cintura o portato al collo.
- > Servizio Telstra Delayed Hotline – collegamento automatico al numero di un amico o di un parente quando viene staccata la cornetta del telefono.
- > Servizio Telecross – chiamata quotidiana da parte di un volontario della Croce Rossa.
- > Allarmi da persona a persona – una persona tiene il dispositivo trasmettente e l'altra il dispositivo ricevente.
- > Allarmi portatili – qualsiasi cosa produca un rumore, ad esempio un fischietto, una campanella o un allarme a batteria.
- > Sistema di chiamata di emergenza con monitoraggio – il sistema più comune è un servizio di risposta o allarme personale monitorato 24 ore su 24.

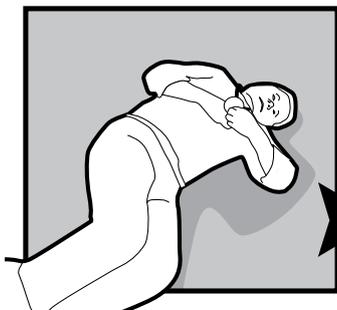
La scelta del dispositivo dipenderà da più fattori, ad es. chi può venire ad aiutarvi, il raggio entro cui funziona il dispositivo, la facilità di trasporto e di uso e il costo.

L'allarme personale è utile soltanto se indossato quando avviene la caduta. Poiché non è possibile prevedere le cadute, chi possiede questi allarmi deve indossarli sempre, anche quando si alza durante la notte o fa la doccia.

- > Potete anche mettervi d'accordo con un vicino/ amico/parente di contattarli ad una certa ora ogni giorno per assicurarli che è tutto a posto.

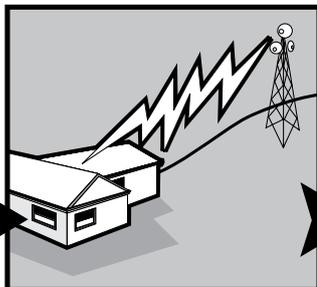
Ecco come funziona un allarme personale:

Si preme il pulsante.



La persona caduta preme un pulsante su un dispositivo che porta al collo o alla cintura.

Si stabilisce un contatto con la stazione base.



L'apparecchio invia un messaggio alla stazione base di monitoraggio.

Il personale organizza i soccorsi.



Il personale presso la stazione base contatta le persone preposte a rispondere all'emergenza.

Arrivano i soccorsi.



La persona contattata risponde all'emergenza. Deve avere le chiavi per entrare in casa. Il servizio di ambulanza può essere indicato in elenco come contatto di ultima istanza.

2) Fare entrare i soccorsi

La persona che viene ad aiutarvi deve essere in grado di entrare. Lasciate una chiave di riserva ad un amico, vicino o parente che vive nei paraggi.

Alcune persone lasciano una chiave di riserva all'esterno in una scatola chiusa con una serratura a combinazione.

È una buona idea anche tenersi in contatto quotidianamente con un'altra persona.

Dove trovare assistenza o consigli:

- > Un Independent Living Centre
- > Commonwealth Carelink
- > Seniors Information Service
- > Informazioni su dove acquistare allarmi personali si trovano nelle Pagine Gialle ('Yellow Pages') alla voce 'Alerting systems' (sistemi di allarme).

Cfr. pagina 29 per un elenco dei servizi di supporto per anziani.

Imparare a rialzarsi dal pavimento da soli

È importante che vi alleniate a sdraiarsi sul pavimento e a rialzarvi. Se è molto tempo che non provate a stendervi sul pavimento e a rialzarvi, aspettate fino a quando ci sarà qualcuno ad aiutarvi se necessario.

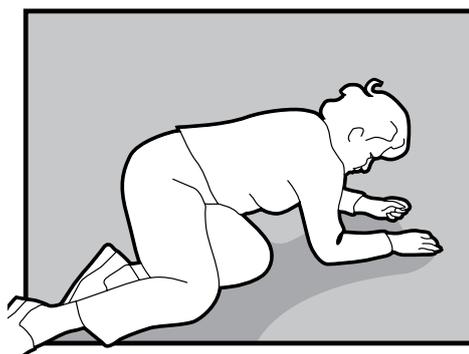
Potreste essere meno in forma di quanto pensiate.

Queste illustrazioni mostrano un modo comune per rialzarsi dal pavimento adatto alla maggior parte delle persone. Le persone che hanno disturbi alle ginocchia probabilmente si sentiranno a disagio quando si inginocchiano. Un fisioterapista può insegnarvi altri modi per rialzarvi, più adatti a voi, e anche esercizi per recuperare forza e flessibilità.

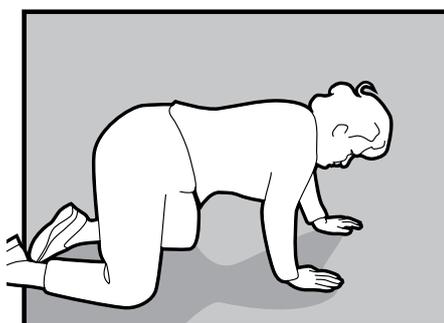
Se siete caduti:

1. **Calmatevi.** Prendete fiato e ricomponetevi dopo lo shock.
2. **Controllate il vostro corpo.** Se non avete lesioni gravi, potete cercare di rialzarvi. Se siete feriti, ad esempio con una frattura ossea, restate dove siete e attivate il vostro piano per ricevere aiuto.
3. Se non siete feriti, guardatevi intorno e cercate un oggetto di arredamento robusto (preferibilmente una sedia).

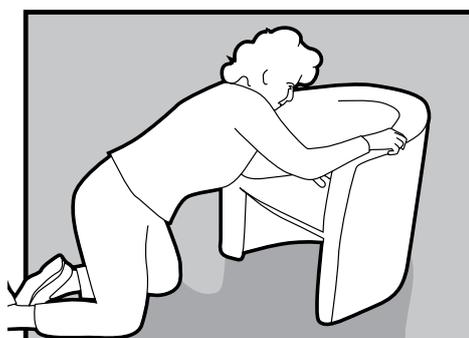
4. Rotolatevi su un fianco.



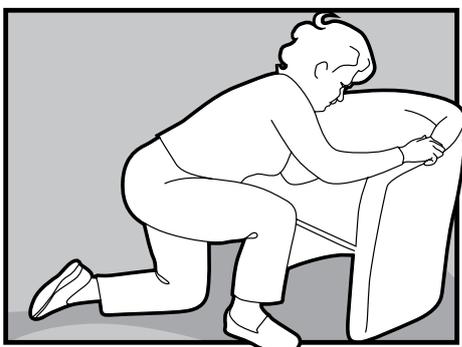
5. Strisciate o trascinatevi fino alla sedia.



6. Dalla posizione in ginocchio, appoggiate le braccia sul sedile della sedia.



7. Spostate avanti un ginocchio e mettete il piede corrispondente sul pavimento.



8. Tiratevi su facendo forza su braccia e gambe, ruotate il bacino.



9. Sedetevi. Riposatevi prima di tentare di muovervi.



Riposatevi quanto volete, e se non riuscite la prima volta, riposatevi e tentate di nuovo.

Allenatevi finché non vi sentite sicuri dei vari passaggi. È consigliabile farlo circa una volta al mese.

Se non riuscite a rialzarvi:

- > Non fatevi prendere dal panico
- > Usate una delle strategie indicate prima. Pensate a tutti i modi possibili per dare l'allarme e per rialzarvi
- > Cercate di tenervi caldi
- > Giratevi lentamente per impedire che ci sia troppa pressione su una parte del corpo

Dopo una caduta

È importante che parliate con il vostro medico della caduta e delle possibili cause, e che diciate a qualcun altro (familiare, amico o vicino di casa) che siete caduti.

Dove trovare assistenza o consigli

- > Un fisioterapista o terapeuta occupazionale può insegnarvi come rialzarvi

Cfr. pagina 29 per un elenco dei servizi di supporto per anziani.

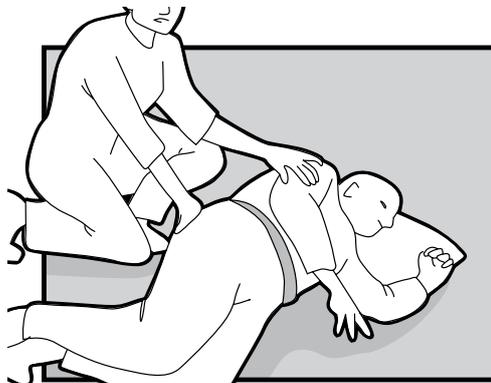
Imparare ad aiutare un'altra persona a rialzarsi in modo sicuro

Se siete un assistente domiciliare o un amico, è importante che sappiate come aiutare una persona caduta per evitare lesioni a lei e a voi stessi.

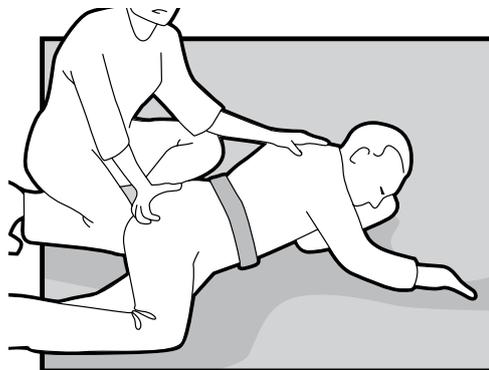
Non abbiate fretta, e lasciatela riposare quanto occorre. Se si blocca in un qualunque momento, mettetela a proprio agio e chiamate l'ambulanza.

1. NON cercate di farla alzare subito!
2. Calmate la persona e voi stessi. Fatele fare dei respiri brevi e profondi.
3. Verificate se si è ferita. Se è ferita in modo grave, ad es. ha una frattura, deve restare dov'è. Mettetela il più possibile a suo agio e chiamate un'ambulanza. Tenetela al caldo mentre aspettate l'ambulanza.

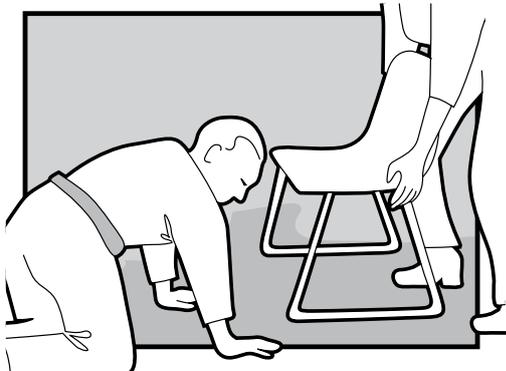
4. Se non ha lesioni gravi e se la sente di rialzarsi, prendete due sedie robuste e mettetene una vicino alla testa della persona e una vicino ai piedi.



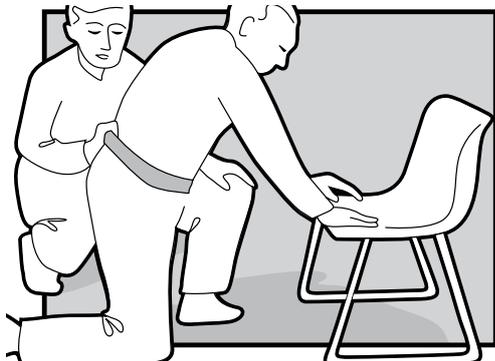
5. È importante che la persona caduta si rialzi in modo autonomo. Chi presta aiuto deve solo agire da guida, aiutando la persona a girarsi su un fianco.



6. Aiutate la persona a mettersi in ginocchio. Se ha le ginocchia doloranti, mettete sotto un asciugamano come supporto.



7. Posizionate una sedia di fronte alla persona in ginocchio.



8. Chiedete alla persona di appoggiarsi al sedile della sedia e di portare una gamba avanti, appoggiando il piede corrispondente sul pavimento.



9. Posizionate la seconda sedia dietro la persona. Chiedete a quest'ultima di tirarsi su facendo forza su braccia e gambe, quindi di sedersi sulla sedia che le sta dietro. Guidatela mentre si alza e si siede, ricordando di non sollevarla – deve rialzarsi da sola. Tenete diritta la vostra schiena.

Avvisate il medico della persona che ha avuto una caduta.

I messaggi principali

1. Per invecchiare in modo sano è importante svolgere attività fisica, mangiare in modo sano e prendere un po' di sole.
2. Mantenetevi attivamente in contatto con amici, con familiari e con la comunità. Più fate, più riuscirete a fare.
3. Siate ragionevoli e prendete atto dei vostri limiti. Agite in modo sicuro e non siate mai troppo orgogliosi da non chiedere aiuto.
4. Gestite al meglio i vostri disturbi di natura sanitaria e i farmaci. Parlate al vostro medico di come potete farlo insieme.
5. Rendete la vostra casa e l'ambiente circostante i più sicuri possibile.
6. Preparate un piano per poter chiedere aiuto in caso di emergenza.
7. Adottate accorgimenti per minimizzare eventuali lesioni in caso di caduta.

Guardate dove mettete i piedi, le cadute si possono prevenire!

Elenco dei contatti

Arthritis Australia 1800 111 041

Australian Association of Social Workers
02 6232 3900

Australian Physiotherapy Association
www.physiotherapy.asn.au 03 9092 0888

NSW e ACT 02 8748 1555

NT e SA 08 8362 1355

QLD 07 3423 1553

TAS 03 6224 9444

VIC 03 9092 0888

WA 08 9389 9211

Aust Psychological Society 1800 333 497

Commonwealth Carelink: 1800 052 222

Commonwealth Carelink fornisce informazioni gratuite sui servizi disponibili nella vostra zona, su come contattarli e su chi ne ha diritto indicando se sono previsti costi per un dato servizio.

Nat. Continenza Helpline 1800 330 066

Independent Living Centres

ACT www.ilcaustralia.org 02 6205 1900

NSW (zone extrametropolitane) 1300 885 886

www.ilcnsw.asn.au 02 9890 0940

QLD (zone extrametropolitane) 1300 885 886

www.lifetec.org.au 07 3552 9000

SA (zone extrametropolitane) 1300 885 886

www.sa.gov.au/disability 08 8266 5260

TAS (zone extrametropolitane) 1300 885 886

www.ilctas.asn.au 03 6334 5899

VIC (zone extrametropolitane) 1300 885 886

www.yooralla.com.au 03 9362 6111

WA (zone extrametropolitane) 1300 885 886

www.ilc.com.au 08 9381 0600

Vision Australia 1300 847 466

Optometrists' Association Australia

NSW & ACT 02 9712 2199

www.oaansw.com.au

QLD & NT 07 3839 4411

www.optometrists.asn.au/queensland

SA 08 8338 3100

www.optometrists.asn.au/southaustralia

TAS 03 6224 3360

www.optometrists.asn.au/tasmania

VIC 03 9652 9100

www.optometrists.asn.au/victoria

Osteoporosis Society NSW 1800 242 141

www.arthritisnsw.org.au

Occupational Therapy Australia

www.ausot.com.au 03 9415 2900

ACT 1300 682 878

NSW www.otnsw.com.au 02 9648 3225

QLD www.otqld.org.au 07 3397 6744

NT www.ausot.com.au 0408 448 080

SA www.otsa.org.au 08 8342 0022

VIC www.otausvic.com.au 03 9415 2900

TAS www.ausot.com.au 03 6267 2540

WA www.otauswa.com.au 08 9388 1490

Australasian Podiatry Council 03 9416 3111

Australasian Podiatry Association

NSW & ACT www.podiatry.asn.au 02 9698 3751

QLD www.apodc.com.au 07 3371 5800

SA www.podiatrysa.net.au 08 8332 2755

TAS www.taspod.com 03 6344 2613

VIC www.podiatryvic.com.au 03 9286 1885

WA www.podiatrywa.com.au 08 6389 0225

Veteran's Affairs: www.dva.gov.au 133 254

Chi ha diritto all'assistenza del Department of Veterans' Affairs può chiamare il Dipartimento o visitare il sito web.

Utilizzate questa pagina per fare un elenco delle cose da fare per rendere più sicuri la vostra casa e l'ambiente circostante.

Le mie apprensioni

Esempio 1: *Mi sento un po' instabile nella doccia.*

Esempio 2: *I sentieri in ardesia sono scivolosi.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cose da fare

Comprare un tappetino antiscivolo dal farmacista o dal ferramenta.

Chiamare il Comune per vedere se è possibile installare uno scorrimento nella doccia.

Far pulire il sentiero (cercare un servizio di pulizia nella Pagine Gialle).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Persone da CONTATTARE

.....

.....

.....

.....

Il mio piano in caso di cadute

Utilizzate questa pagina per formulare un piano per richiedere soccorso dopo una caduta o in presenza di altre emergenze.

Come faranno gli altri a sapere che ho bisogno di assistenza?

Ad esempio, utilizzerò un allarme personale o un altro dispositivo oppure chiederò ad un conoscente di chiamarmi tutti giorni ad un'ora prestabilita?

.....

.....

.....

.....

.....

Chi contatterò nell'eventualità di un'emergenza?

Nome

Particolari per il contatto

.....
.....
.....
.....

Come faranno i soccorritori ad entrare in casa per prestarmi assistenza?

Ad esempio, lascerò una chiave di scorta presso un vicino fidato o in un luogo sicuro all'esterno della casa?

.....

.....

.....

.....

Cose da fare

Allenarsi a sdraiarsi e a rialzarsi dal pavimento.

.....

.....

.....

www.health.gov.au

Tutte le informazioni nella presente pubblicazione sono corrette al giugno del 2011

D0770 June 2012