

Prevenire le cadute? É possibile



BREVE GUIDA
PER RENDERE PIÙ SICURA
LA VITA DI TUTTI

Autore
Dott. Lino Pasqui

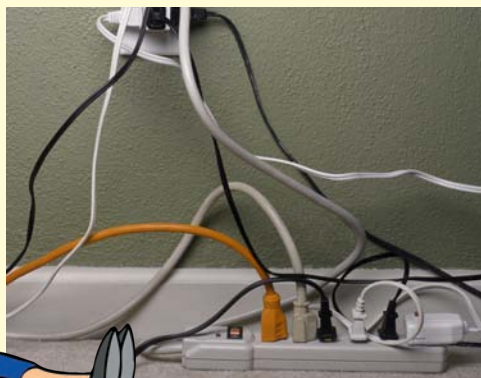
Presentazione

Vi sono malattie croniche, neurologiche (parkinson, parkinsonismi, sclerosi multipla, esiti di ictus cerebrale) e osteoarticolari, che incidono negativamente nell'equilibrio e nella deambulazione; ma anche in persone esenti da patologie rilevanti, dopo i 65 anni, il rischio di incorrere in una caduta aumenta e le conseguenze dei traumatismi secondari (fratture ossee, emorragie) può determinare una importante inabilità fisica e nei casi più gravi la morte. Risulta pertanto utile fare una prevenzione ed è per questo che abbiamo pensato, in accordo con la Direzione Generale dell'ULSS, di realizzare la presente guida che contiene semplici consigli per evitare tali spiacevoli eventi. La guida è stata realizzata con un linguaggio molto semplice e con il contributo del gruppo fisioterapisti del servizio domiciliare e delle logopediste del Dipartimento di Riabilitazione-Neurologia-Lungodegenza. Si ringrazia la direzione della BCC Atestina per la sensibilità e la disponibilità che ha dimostrato nel sostenere tale iniziativa.

Este, 14.04.2011

Dott. Lino Pasqui
Neurologo ULSS 17

Presidente Associazione Culturale Salus Euganea Onlus



RENDETE LA CASA PIÙ SICURA:

- Eliminate i tappeti! Su di essi si può inciampare.
- Lasciate sgombri gli spazi in cui vi muovete.
- Fate attenzione ai cavi elettrici e ai fili del telefono.
- Togliete gli oggetti, nei quali si può inciampare, dalle scale e dai posti in cui camminate.
- Evitate l'uso della cera sui pavimenti.
- Assicuratevi che le stanze siano ben illuminate; usate lampade che fanno luce chiara.
- Assicuratevi che ci siano un corrimano e molta illuminazione in tutte le scale.
- Mettete strisce antiscivolo sugli scalini.



CUCINA E SOGGIORNO:

- Mettete in vista e ad altezza facilmente raggiungibile tutto ciò che utilizzate con maggiore frequenza per evitare di chinarvi o di salire su una sedia o su una scaletta.
- Eliminate sedie basse, divani e poltrone con cuscini molli e scegliete poltrone a schienale dritto e dotate di braccioli.





BAGNO:

- Mettete un tappettino ruvido sul fondo della vasca o della doccia per non scivolare.
- Togliete le porte a vetro dalla vasca o dalla doccia.
- Usate un sedile da vasca o una sedia nella doccia.
- Usate una doccia col tubo lungo e flessibile che possa arrivare fino a voi quando siete seduti.
- Assicuratevi che il pavimento della stanza non sia bagnato.
- Usate sapone liquido o un sapone attaccato ad una cordicella che vi permetta di prenderlo facilmente.
- Se avete bisogno di una presa sicura mettete delle maniglie verticali fissate al muro.
- Utilizzate un sedile del water rialzato e dei maniglioni, per darvi la spinta per alzarvi in piedi.



CAMERA DA LETTO:

- Il letto dovrebbe essere ad altezza adeguata (circa 50 cm. da terra).
- Utilizzate un materasso moderatamente rigido in modo da sollevarvi più facilmente.
- Non lasciate a terra oggetti, quali scarpe o vestiti, che potrebbero farvi inciampare.
- Per alzarvi dal letto mettetevi sul fianco ben vicini al bordo del letto, portate fuori le gambe e contemporaneamente spingete con le mani sul materasso.
- Prima di alzarvi è opportuno restare per qualche secondo seduti sul bordo del letto.





SCEGLIETE CON CURA INDUMENTI E CALZATURE:

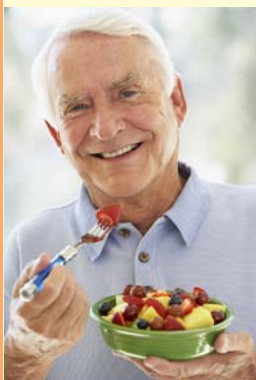
- Usate vestiti comodi e non ingombranti.
- Le scarpe non devono essere troppo grandi, devono fornire un buon supporto e avere suole antiscivolo (mocassini o stringhe elastiche).
- Evitate assolutamente l'uso di ciabatte.
- Se avete problemi di equilibrio vestitivi seduti sul letto o su una sedia.
- Usate chiusure elastiche o il velcro al posto dei bottoni e delle cerniere lampo.
- Fate uso di un calzascarpe con il manico lungo.





VISTA E UDITO:

- Vederci bene aiuta a prevenire le cadute perciò è utile fare controlli periodici della vista.
- Controllare l'udito è altrettanto utile; serve anche per comunicare in modo adeguato.
- La comprensione della parola non è un fenomeno solo uditivo ma è anche visivo; molte informazioni si ricavano osservando i movimenti articolatori di labbra e lingua della persona che parla.
- Utile porsi di fronte al proprio interlocutore quando si parla soprattutto in ambienti rumorosi.



FATE ATTENZIONE!

- La dieta deve essere equilibrata con particolare attenzione ad evitare l'aumento del peso corporeo che può peggiorare la deambulazione.
- Limitare l'assunzione di bibite alcoliche che possono dare disturbi vertiginosi, agitazione e confusione.
- Alcuni farmaci, inclusi quelli da banco, possono provocare sonnolenza e vertigini. Utile leggere il foglietto illustrativo e se vi sono dubbi bisogna consultare il medico curante.
- Controllare regolarmente la pressione arteriosa.
- Se si avvertono capogiri e gambe deboli si può incorrere in una caduta per cui bisogna sedersi o stendersi e riferire i disturbi al medico.
- Quando la caduta non è accidentale è utile fare la visita cardiologica e neurologica.



ATTIVITA' FISICA E MENTALE:

- Fare una regolare attività fisica risulta utile a prevenire le cadute, serve a rinforzare i muscoli e le ossa e migliora la circolazione del sangue in particolare a livello cardiaco e cerebrale.
- L'attività fisica deve essere adattata alle personali capacità della persona però già una passeggiata di mezz'ora al giorno può essere sufficiente.
- Continuare ad avere interessi e hobby serve al mantenimento delle capacità cognitive, a migliorare i tempi di reazione, e quindi ad avere una buona autonomia.



NUMERI UTILI

Azienda ULSS 17 Regione Veneto

- **118** per Emergenza e Urgenza Medica.
- **Numero Verde 800 829141**
Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP)
per informazioni, comunicazioni e segnalazioni.
- **Numero Verde 800 437040**
Centro Unico Prenotazioni (CUP)
per prenotazioni, disdetta e variazioni delle prenotazioni.

Per informazioni sull'Associazione di
Promozione Sociale (APS): **Associazione
Culturale Salus Euganea-Onlus**

Sede via Ca' Mori, 3 - 35042 ESTE (PD)

www.saluseuganea.it

e-mail: associazione@saluseuagnea.it



Atestina

www.bancaatestina.it

Filiale di Este (Sede)

Via G. B. Brunelli, 1/a
Tel. 0429 632420

Filiale di S. Urbano

Loc. Cà Morosini - Via Europa, 35
Tel. 0429 96114

Filiale di Bresega di Ponso

Via Chiesa di Bresega, 94
Tel. 0429 95070 - 0429 658111

Filiale di Megliadino S. Vitale

Via Roma, 68
Tel. 0429 88200

Filiale di Ponso

Via Vittorio, 131
Tel. 0429 656600

Filiale di Este (Agenzia I)

Via Tito Livio, 42
Tel. 0429 602277

Filiale di Carceri

Via Roma, 9
Tel. 0429 617111

Filiale di Villa Estense

Via Cimitero Vecchio, 2
Tel. 0429 91444

Filiale di S. Margherita d'Adige

Via Umberto I, 24/a
Tel. 0429 86148

Filiale di Saletto

Via XX Settembre, 5
Tel. 0429 899455

Filiale di Noventa Vicentina

Via Carlo Porta, 5
Tel. 0444 887389

Filiale di Lendinara

Viale G. Matteotti, 40/b
Tel. 0425 606927

Crescere insieme è un nostro valore!

