

## ALLEGATO 7 Strumenti a sostegno della persona/caregiver

### MOLTE CADUTE POSSONO ESSERE PREVENUTE, AGISCI ORA!

Gentile Ospite e gentile Caregiver, vi invitiamo a leggere questo opuscolo, che contiene suggerimenti utili per la prevenzione delle cadute degli anziani in casa

Le cadute causano lesioni, perdita di indipendenza e in alcuni casi anche la morte. Molte cadute possono essere prevenute se si tengono in considerazione questi suggerimenti:

4 COSE CHE SI POSSONO FARE PER PREVENIRE LE CADUTE:

- 1. Rivalutare la terapia farmacologica e parlare apertamente con il medico curante e con i professionisti sanitari**
- 2. Fare attività fisica per aumentare l'equilibrio e la forza muscolare**
- 3. Fare una valutazione della vista e dei piedi**
- 4. Rendere la propria casa più sicura**

1. In caso di caduta, di paura di cadere o di instabilità, è fondamentale parlarne con il medico curante o con i professionisti sanitari. Discutere con loro anche dei possibili effetti collaterali della terapia farmacologica (ad esempio vertigini e sonnolenza) e chiedere al medico un eventuale prescrizione di vit D per migliorare la salute delle ossa, dei muscoli e dei nervi.

2. L'attività fisica la aiuta a migliorare l'equilibrio, la forza delle gambe e la sicurezza nei movimenti. Discutere con il medico curante del piano di attività fisica/esercizio più idoneo.

3. Controllare annualmente la vista e i piedi.

4. Rendere la casa un luogo sicuro: mantenere i pavimenti liberi da ingombri, rimuovere i tappeti e tutti gli oggetti che intralciano il cammino, far installare maniglioni nel bagno, accanto o all'interno della vasca/doccia e accanto al water; posizionare le lampade sempre vicino al letto e garantire un'illuminazione sufficiente in tutta casa (istallando ad esempio luci notturne che si accendono automaticamente dopo il tramonto); tenere sempre le scale libere da ingombri e sostituire o far riparare i gradini rotti; tenere gli oggetti di uso comune collocati in scaffali o armadi bassi e facilmente raggiungibili.



## NON FACCIAMO PASSI FALSI: PREVENIAMO LE CADUTE!

Opuscolo informativo per prevenire le cadute in ospedale e durante la degenza

### CHI CADE?

Ogni paziente è a rischio di cadere, soprattutto se:

- ha paura di cadere
- è caduto nell'ultimo anno,
- ha più di 65 anni
- ha malattie del cuore e della circolazione del sangue
- assume tre o più farmaci o farmaci sedativi per l'insonnia
- è costretto a letto per molto tempo
- si trova in un ambiente nuovo (come l'ospedale)
- ha subito un'anestesia nelle ultime ore

### INDICAZIONI E CONSIGLI PER I PAZIENTI

- Prendere confidenza con la stanza e con il percorso per andare in bagno
- Utilizzare gli ausili per camminare (bastone, deambulatore ecc) che normalmente utilizza, e occhiali e protesi acustiche, se indicati
- Indossare abbigliamento comodo e della giusta misura
- Indossare scarpe o pantofole sicure, chiuse al tallone con allacciatura e suola antiscivolo. Non camminare usando solo le calze
- Alzarsi e sedersi lentamente sia dal letto sia dalla sedia
- Accendere la luce di notte o avvertire il personale di assistenza se si deve recare in bagno
- Avvisare il personale assistenziale se decide di fare una doccia
- Se ha bisogno di assistenza suonare il campanello
- Seguire sempre le indicazioni del personale assistenziale per muoversi in sicurezza.

### PERCHE' È IMPORTANTE PREVENIRE UNA CADUTA?

Una caduta può provocare traumi, fratture o altre conseguenze minori come contusioni, ferite, ematomi che possono prolungare il ricovero in ospedale e aggravare la malattia. Inoltre, a seguito di una caduta, la persona può ridurre l'attività fisica per la paura di cadere nuovamente.

### INDICAZIONI E CONSIGLI PER I FAMILIARI

- Aiutare il proprio familiare a prendere confidenza con la stanza e con il percorso per andare in bagno
- Portare in ospedale gli ausili per camminare (bastone, deambulatore ecc), gli occhiali e le protesi acustiche usati normalmente a casa
- far indossare al familiare un abbigliamento comodo e della giusta misura
- Prima di salutare il familiare, verificare che il campanello di chiamata e gli effetti personali siano comodamente raggiungibili
- Chieder al personale di assistenza se e come poter aiutare il familiare a mettersi seduto o in piedi, a camminare o ad andare in bagno.



## VERIFICARE LA SICUREZZA

### LISTA DI CONTROLLO PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE DEGLI ANZIANI IN CASA

UTILIZZI QUESTA LISTA PER INDIVIDUARE EVENTUALI RISCHI IN CASA E PORVI RIMEDIO

#### 1. PAVIMENTI

Quando cammina in una stanza, ci sono mobili di intralcio intorno ai quali deve passare?

- Chieda a qualcuno di spostare i mobili in modo che non intralcino il suo cammino

Ci sono tappeti sul pavimento?

- Rimuova i tappeti o in alternativa utilizzi del nastro biadesivo o un supporto antiscivolo in modo che i tappeti non scivolino.

Ci sono scarpe, libri, scatoloni, documenti o altri oggetti sul pavimento?

- Rimuova tutti gli oggetti che sono sul pavimento per evitare di inciampare

Deve camminare sopra o intorno a fili o cavi (come quelli di lampade, telefono o prolunghe varie)?

- Faccia raccogliere i fili in una canalina o con del nastro adesivo e li faccia passare accanto al muro in modo da non inciampare su di essi
- Se necessario, aggiunga un'altra presa elettrica dove utile

#### 2. CAMERA DA LETTO

La luce vicino al letto è difficile da raggiungere?

- Posizioni una lampada in modo che sia più facile da raggiungere

Il percorso dal suo letto al bagno è buio?

- Installi una luce notturna in modo da poter vedere dove stacaminando. Alcune luci notturne si accendono automaticamente dopo il tramonto

#### 3. BAGNO

La vasca o il pavimento della doccia sono scivolosi?

- Metta un tappetino antiscivolo o strisce autoadesive sul pavimento della vasca e/o della doccia

Ha bisogno di supporto quando entra e esce dalla vasca/doccia o per utilizzare il water?

- Faccia installare maniglioni accanto e all'interno della vasca/doccia e accanto al water

#### 4. CUCINA

Gli oggetti di uso comune sono collocati all'interno di scaffali o armadi alti?

- Tenga le cose che usa spesso a portata di mano negli scaffali e armadi bassi

Utilizza una scaletta o uno sgabello a gradini robusti e sicuri?

- Se non può fare a meno di usare una scaletta o uno sgabello a gradini, si assicuri che si tratti di modelli solidi e sicuri con una barra a cui sostenersi.
- Chieda aiuto piuttosto che utilizzarla da solo/a. Non utilizzi mai una sedia come rialzo



## 5. SCALE (INTERNE ED ESTERNE)

Ci sono scarpe, libri, scatole o altri oggetti sulle scale?

- Tenga sempre le scale libere da ingombri

Alcuni gradini sono rotti o irregolari?

- Faccia riparare i gradini rotti e irregolari

Le scale sono illuminate e c'è un interruttore all'inizio e alla fine delle scale?

- Inserisca una luce e un interruttore della luce all'inizio e alla fine delle scale. È possibile avere interruttori della luce che si illuminano

Una lampadina delle scale si è bruciata?

- Chieda a un amico o un familiare di cambiare la lampadina

I corrimani sono allentati o rotti? C'è un corrimano su un solo lato delle scale?

- Faccia riparare o sostituire i corrimani allentati o rotti
- Si assicuri che i corrimani siano presenti su entrambi i lati delle scale e siano lunghi quanto le scale

Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) del depliant  
Check for Safety: a Home Fall Prevention Checklist for Older  
Adults del Centers for Disease Control and Prevention (2017)

## **I POTENSIONE ORTOSTATICA O POSTURALE**

*CHE COS'È E COME GESTIRLA*

### **Cos'è l'ipotensione ortostatica o posturale?**

L'ipotensione ortostatica o posturale è una condizione caratterizzata dalla eccessiva riduzione della pressione arteriosa al passaggio dalla posizione sdraiata a seduta e/o dalla posizione seduta a quella eretta.

L'abbassamento dei valori pressori comporta una riduzione dell'apporto di sangue agli organi e ai tessuti, condizione che è associata ad un maggior rischio di cadere.

### **I SINTOMI**

Sebbene molte persone con ipotensione posturale possano non avere sintomi, in alcuni casi l'ipotensione posturale è sintomatica.

I sintomi possono differire da persona a persona e possono includere:

- Vertigini
- Sensazione di "testa vuota"
- Sensazione di svenire o di cadere
- Perdita di conoscenza e caduta
- Mal di testa e/o visione sfocata
- Confusione mentale
- Nausea
- Debolezza o affaticamento

### **IN QUALI SITUAZIONI POSSONO PRESENTARSI QUESTI SINTOMI?**

- Quando si passa velocemente alla posizione seduta o quella eretta
- Al mattino, quando la pressione arteriosa è naturalmente più bassa
- Dopo un pasto abbondante o l'assunzione di alcol
- Durante l'esercizio fisico
- Quando ci si sforza sul water
- Quando si è malati
- Quando si è in uno stato di ansia o in preda al panico

### **QUALI SONO LE CAUSE?**

L'ipotensione posturale può essere causata o associata a:

- Ipertensione arteriosa
- Diabete, scompenso cardiaco e aterosclerosi
- Assunzione di farmaci come diuretici, antipertensivi e antidepressivi
- Malattie neurologiche come il Parkinson e alcune forme di demenza
- Disidratazione
- Anemia
- Carenza di vitamina B12
- Eccessivo consumo di alcool
- Allettamento prolungato

### **COME FARE PER GESTIRE L'IPOTENSIONE POSTURALE?**

- Ne parli con il suo medico curante e lo informi se ha sintomi
- Discuta con il suo medico la terapia che sta assumendo, per valutare se ci siano farmaci da sospendere o ridurre
- Si alzi dal letto lentamente: prima si sieda sul bordo del letto e poi aspetti seduto/a prima di alzarsi in piedi
- Si alzi con cautela dalla sedia/poltrona o divano, mai all'improvviso
- Esegua qualche esercizio prima di alzarsi (per esempio muova i piedi su e giù ed apra e chiuda le mani) e dopo essersi alzato/a (per esempio faccia qualche passo sul posto)
- Si assicuri di avere qualcosa di solido a cui aggrapparsi quando si alza
- Non cammini se ha le vertigini
- Cerchi di stare seduto quando si lava o fa la doccia, quando si veste e quando cucina
- Si idrati bene durante il giorno (a meno che non abbia ricevuto indicazioni dal medico di limitare il suo consumo di acqua)
- Eviti di fare bagni o docce con acqua troppo calda
- Consideri di dormire con un cuscino extra in modo da avere la testa sollevata