



Prevenzione delle cadute

Falls prevention



Ci sono alcune cose che puoi fare per ridurre il rischio di cadute, tra cui fare attività fisica, gestire i tuoi farmaci e rendere la tua casa e l'ambiente che ti circonda sicuri.

Almeno un terzo delle persone che hanno compiuto 65 anni cade una o più volte all'anno. Sebbene molte cadute non provocano lesioni, quasi una su cinque richiede invece cure mediche o il ricovero in ospedale. Anche le cadute che non causano lesioni possono avere degli effetti sulla tua fiducia, mentre le preoccupazioni di cadere possono impedirti di svolgere le attività che ti piacciono.

Se hai delle preoccupazioni legate alla possibilità di cadere, se ti è capitato di cadere, conosci qualcuno che è caduto o ti senti instabile quando sei in posizione eretta, ci sono molte cose che puoi fare per migliorare la tua sicurezza e continuare a fare attività fisica.

Ridurre il rischio di cadute

Ci sono molte cose che puoi fare per aiutarti a rimanere indipendente e prevenire il rischio di cadute.



Equilibrio

Puoi migliorare il tuo equilibrio e la tua coordinazione praticando attività fisica e facendo esercizi che mettono alla prova il tuo equilibrio. Chiedi a un fisiologo dell'esercizio o a un fisioterapista come mettere alla prova il tuo equilibrio.



Ossa e muscoli

Mantenere una dieta equilibrata ed eseguire esercizi con carichi naturali sono fattori importanti per rimanere in buona salute, avere ossa e muscoli forti ed assicurarsi di avere abbastanza energia per poter svolgere le attività quotidiane. Assicurati di avere buoni livelli di vitamina D, così che i tuoi muscoli e le tue ossa siano forti.



Piedi

Prendersi cura dei piedi può aiutarti a vivere una vita attiva e indipendente. I problemi ai piedi non costituiscono una parte normale del processo di invecchiamento e possono essere il primo segno di condizioni mediche più gravi.

Puoi prenderti cura dei tuoi piedi indossando scarpe del giusto tipo, che siano adatte alle attività che svolgi. Le scarpe che indossi devono essere abbastanza larghe nella zona delle dita, avere tacchi bassi o assenti e avere una suola antiscivolo. Assicurati di recarti regolarmente da un podologo per dei controlli, così da poter ridurre i problemi ai piedi.





Vista

Con il progredire dell'invecchiamento, i nostri occhi cambiano e per questo motivo vedere o adattarsi ai cambiamenti di luce potrebbe risultare più difficile. Una diagnosi precoce può migliorare la salute degli occhi: il 75% delle patologie oculari è infatti prevenibile o curabile. Recati da un ottico per un controllo dei tuoi occhi una volta ogni due anni.



Farmaci

Recati dal tuo medico o da un professionista sanitario per effettuare controlli regolari. In questo modo potrai assicurarti che le tue condizioni mediche siano ben gestite.



Per vivere una vita attiva e ridurre il rischio di cadute, parla con un esperto di salute del **Get Healthy Service** chiamando il numero 1300 806 258 oppure visita il sito www.gethealthynsw.com.au

Attività fisica

Più ci manteniamo attivi, migliori sono le nostre possibilità di mantenere un equilibrio stabile, muscoli forti e articolazioni flessibili.

Migliorare il tuo equilibrio è una delle cose che puoi fare per ridurre il rischio di cadute. Puoi provare semplici attività nel comfort della tua abitazione, come per esempio:

- mantenerti in posizione eretta su una gamba o camminando dal tallone alla punta;
- alzarti da una sedia senza utilizzare le mani;
- praticare Tai Chi o programmi strutturati di allenamento dell'equilibrio.

I programmi di prevenzione delle cadute possono aiutarti a imparare modi per migliorare il tuo equilibrio e la tua forza grazie all'aiuto di professionisti qualificati.



Puoi cercare programmi di allenamento di gruppo e programmi di prevenzione delle cadute disponibili nella tua zona consultando il sito web NSW Active and Healthy all'indirizzo: activeandhealthy.nsw.gov.au

Tutti i programmi di prevenzione delle cadute avranno il simbolo "FP" accanto al loro nome.

Migliora la sicurezza all'interno e intorno alla tua abitazione

- Assicurati di avere a disposizione una buona **illuminazione**, soprattutto di notte tra la camera da letto e il bagno, e vicino a eventuali gradini o scale interne.
- Assicurati che i **corridoi** e i **disimpegni** siano mantenuti puliti e ben illuminati.
- Controlla che i **tappeti** e **gli zerbini** siano sicuri e non presentino strappi o arricciature. Applica strisce adesive su tutti i tappeti e gli zerbini oppure rimuovili.
- Installa dei **corrimano** vicino ai gradini e nel bagno (ricorda che i portasciugamani non sono abbastanza resistenti per poter sostenere il tuo peso).
- Segna il bordo dei **gradini** esterni (ad esempio, con della vernice bianca) in modo che siano facili da vedere.
- Ripara **viottoli**, terrazzi e altre superfici su cui cammini che risultano rotti, irregolari o crepati. Segnala i marciapiedi crepati al tuo comune.



Suggerimento

Chiedi a un terapeuta occupazionale come rendere la tua casa più sicura.



My Aged Care può aiutarti ad accedere a servizi di assistenza agli anziani e a informazioni, come:

- i tipi di servizi di assistenza agli anziani disponibili;
- i requisiti da soddisfare per accedere ai servizi;
- metterti in contatto con fornitori di servizi in grado di soddisfare le tue esigenze;
- l'ammontare dei contributi che dovrai pagare per ricevere servizi.

Per avere accesso ai servizi erogati da My Aged Care devi avere compiuto 65 anni, o 50 anni in caso tu sia una persona aborigena.

Per ulteriori informazioni e per iscriverti a My Aged Care, visita il sito web myagedcare.gov.au, oppure chiama il numero **1800 200 422** (disponibile durante i giorni feriali dalle 8:00 alle 20:00 e il sabato dalle 10:00 alle 14:00).



Gestione dei farmaci

I farmaci acquistati con o senza prescrizione medica sono disponibili in molte forme tra cui: compresse, capsule, cerotti cutanei, liquidi, colliri, spray, inalatori, creme, supposte e iniezioni. Prendi in considerazione tutti i farmaci che prendi, compresi quelli prescritti da un medico o acquistati in una farmacia, in un supermercato o in un negozio di alimenti naturali, come prodotti erboristici o complementari.

L'assunzione di alcuni tipi di farmaci, o di una combinazione di farmaci, può avere effetti collaterali che possono causare vertigini o sonnolenza, e quindi aumentare il rischio di cadute.

Le cadute sono più probabili quando assumi farmaci per le seguenti condizioni:

- ansia;
- depressione;
- difficoltà del sonno.

Gestisci i tuoi farmaci in modo sicuro ed efficace. Prendili esattamente come prescritto dal medico e rivolgiti a un professionista sanitario una volta all'anno per effettuare una revisione dei farmaci che assumi.



Suggerimento

I Webster pack sono dei pacchetti all'interno dei quali il farmacista ripone tutti i farmaci che devi assumere durante ogni particolare momento della giornata. Un Webster pack può aiutarti a ricordare di prendere la medicina giusta al momento giusto.



Suggerimento

Fai un elenco di tutti i medicinali che prendi e mostralo al tuo medico o al farmacista.

Elenco dei farmaci

Cosa ti serve:

- Nome del farmaco
- Dose
- Quantità
- Con quale frequenza e quando
- Perché lo assumo
- Allergie

Cosa fare se cadi a casa

Pianificare cosa fare in caso di una caduta può aiutare a sentirti più al sicuro e rassicurare la tua famiglia e i tuoi amici.

Prepara un piano per ricevere assistenza

Un buon piano di emergenza includerà azioni su come chiamare aiuto e come far sì che l'aiuto possa giungere a te.

- **Proteggiti** con un dispositivo che faccia scattare un allarme in caso di emergenza.
- **Mantieni a portata di mano un telefono**, un autodialler, un sistema di allarme portatile o un citofono appoggiandoli su un tavolo basso, nel caso in cui ti risulti difficile alzarti.
- **Prepara una lista di persone a cui puoi rivolgerti per ottenere aiuto.** Tieni un elenco dei numeri di telefono di familiari o amici vicino al telefono o salvati nella memoria del tuo telefono per accedervi rapidamente.
- **Informa i tuoi familiari e gli amici fidati su come accedere alla tua abitazione** nel caso tu non riesca ad alzarti per farli entrare. Potresti lasciare una chiave di riserva ad un amico, un vicino o un parente che vive nelle vicinanze, oppure in un lucchetto con una combinazione fuori dalla tua abitazione.



Suggerimento

Cerca di stare in contatto con qualcuno quotidianamente.

Se cadi mentre ti trovi a casa:

1. Non farti prendere dal panico, non muoverti per qualche minuto e cerca di mantenere la calma.
2. Controlla il tuo corpo. Se non hai subito dei seri infortuni, puoi provare ad alzarti. Se non sei in grado di alzarti, chiama aiuto. **Per metterti in contatto con i servizi di emergenza**, chiama il triplo zero (000).

Se sei in grado di alzarti autonomamente:

1. Rotolati su un fianco e cerca di metterti in una posizione in cui poter strisciare.
2. Avanza lentamente verso un mobile stabile, come una poltrona, un divano o un letto.
3. Mettiti in ginocchio e aggrappati saldamente al mobile prescelto.
4. Spingi verso l'alto, utilizzando la forza delle gambe e delle braccia.
5. Siediti sul mobile fino a quando non sarai in grado di muoverti in sicurezza.

Se non sei in grado di alzarti autonomamente:

1. Mentre aspetti l'arrivo dei soccorsi, cerca di strisciare o trascinarci per trovare qualcosa che possa tenerti al caldo, come una coperta, un asciugamano o dei vestiti.
2. Utilizza il tuo allarme salvavita, se ne hai uno a disposizione, oppure usa un oggetto con il quale puoi battere dei colpi per fare un forte rumore, come per esempio un bastone da passeggio, contro il muro per avvisare un vicino.
3. Tieniti al caldo e aspetta che arrivino i soccorsi. Se puoi, prova nuovamente a rialzarti.



Importante

In caso di caduta, consulta il medico per verificare la presenza di lesioni e per valutare se questa sia stata causata da una condizione medica.

