

COSA PUÒ FARE IL CITTADINO?

- Installazione di maniglie e tappeti antiscivolo nella doccia o vasca da bagno.
- Utilizzo di punti luce per l'illuminazione notturna.
- Eliminazione di tappeti dal pavimento.
- Installazione di corrimano sulle scale.
- Posizionamento di scaffali o ripostigli in posizioni raggiungibili senza l'uso di sgabelli.
- Uso di calzature chiuse e con soles di gomma.

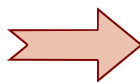
COSA PUÒ FARE IL CITTADINO?



AUMENTA L'ATTIVITÀ FISICA, PUOI FARE LE SCALE AL POSTO DELL'ASCENSORE, O FARTI UNA PASSEGGIATA AL POSTO DELL'AUTOBUS.



FAI MOLTA ATTENZIONE AI FARMACI CHE STAI USANDO. CHIEDI SEMPRE CONSIGLIO AL TUO MEDICO O AL FARMACISTA.



MIGLIORA L'AMBIENTE DOMESTICO IN CUI VIVI.

Se vuoi approfondire l'argomento leggi:

Le cadute negli anziani. Strategie di prevenzione.

Dialogo sui Farmaci 01/2005

CHIEDI AL TUO MEDICO SE HA LA RIVISTA

LA PREVENZIONE DELLE CADUTE NELL'ANZIANO

Dialogo con il Cittadino

Marzo—Aprile 2005



A cura di:

Unità di Informazione sul Farmaco
Centro di Riferimento Regionale
Regione Veneto

Numeri verdi di Informazione:
800.43 42 33; 800. 51 83 18

UNITÀ DI

INFORMAZIONE SUI FARMACI

CENTRO REGIONALE

PREMESSA

La predisposizione a cadere aumenta progressivamente con l'età e sembra aumentare in coloro che già hanno subito un episodio di caduta. Spesso, soprattutto dopo i 75 anni, le cadute sono causa importante di fratture del femore che non solo limitano l'autonomia del paziente, ma impongono al paziente una assistenza sanitaria costante.

La paura di cadere, che insorge in seguito ad una precedente caduta porta l'anziano ad una situazione psicologica precaria tale da impedire la normale conduzione delle semplici azioni quotidiane. È importante pertanto prevenire tali cadute al fine di preservare l'efficienza e l'autonomia di ciascuno.

COSA PORTA L'ANZIANO A CADERE?

Esistono delle condizioni fisiologiche così come ambientali che possono portare i soggetti a cadere.

- Dolori articolari, ridotta forza muscolare, fragilità delle ossa, minore prontezza di riflessi;
- malattie di varia natura (morbo di Parkinson, Alzheimer, epilessia, problemi vascolari);
- uso/abuso di farmaci (farmaci per favorire il sonno, farmaci per le allergie, per la depressione, per l'epilessia, farmaci per il controllo della pressione o il ritmo cardiaco);
- fattori ambientali (scarsa illuminazione notturna, superfici scivolose, assenza di appigli e corrimano, tappeti, fili volanti, strade sconnesse).

COSA PUÒ FARE IL MEDICO?

Gli interventi da attuare prendono in considerazione più strategie:

- il medico che ha in cura il paziente anziano rileva con uno screening accurato tutti i fattori di rischio del paziente. Un semplice colloquio chiarirà precedenti di cadute capitate nel passato; il controllo della pressione arteriosa, o la valutazione di eventuali deficit del campo visivo saranno di aiuto nell'identificare i fattori di rischio;
- educazione all'uso corretto e mirato dei farmaci, oltre che la riduzione dei dosaggi di quei farmaci che possono indurre a cadere;
- verifica in loco e la conseguente modifica dei fattori di rischio ambientali predisponenti l'anziano a cadere;
- promozione di maggiore attività fisica. I benefici per la salute dell'attività fisica sono dimostrati al di là di ogni dubbio.