

Il rischio di caduta a domicilio

A domicilio il rischio di cadute è un evento inaspettato nel quale una persona cade a terra e, spesso dannoso nelle persone anziane, questo si traduce nella maggiore causa di ospedalizzazione – istituzionalizzazione. Solo il 10% delle cadute può essere attribuito a problemi ambientali.

Chi rischia di cadere

Prevalentemente le persone anziane sono a maggiore rischio di caduta.

Alcune condizioni personali possono incrementare il rischio di caduta:

- Per cause stabili: deficit visivi, deficit muscolari, difficoltà di equilibrio, patologie croniche, osteoporosi, anemia, demenza, ecc.....
- Per cause transitorie: febbre, disidratazione, cambiamenti farmacologici, infezioni, vertigini, ecc.....

Esistono poi delle cause estrinseche:

- Superfici irregolari, scarsa illuminazione, essere spinti, tappeti sdruciolevoli, cavi elettrici, dislivelli nel pavimento, mancanza di maniglie su cui appoggiarsi lungo i corridoi e le scale.

Altri fattori che possono aumentare i rischi di cadute sono l'utilizzo di alcuni farmaci tipo benzodiazepine, anticonvulsivanti e antiaritmici.

Le conseguenze della caduta

La maggior parte delle cadute non provoca danni, oppure hanno conseguenza di lieve entità, come contusioni o escoriazioni però si possono creare disagi psicologici dove il soggetto diventa socialmente isolato perché sviluppa paura di cadere, diminuisce la volontà a svolgere attività di vita quotidiana (come fare il bagno, vestirsi, camminare). In casi molto rari la caduta è stata la causa del decesso.

Cosa fare per prevenire la caduta

- ❖ Ridurre il numero di farmaci particolarmente quelli con proprietà psicotrope.
- ❖ Eliminare gli ingombri di oggetti: tappeti, fili liberi che attraversano il pavimento.
- ❖ Utilizzare calzature comode con suola in gomma.
- ❖ Favorire mobili che offrano un appoggio sicuro, scorrimano lungo le pareti soprattutto in bagno e sulle scale.
- ❖ Dispositivi antiscivolo nella vasca, sul pavimento e sui gradini.
- ❖ Sedie, poltrone e divani stabili non troppo bassi e privi di cuscini che possono scivolare e facilitare le cadute.
- ❖ Illuminazione adeguata.
- ❖ Assenza di spigoli.
- ❖ Sedie con braccioli stabili.
- ❖ Biancheria da letto senza frange.
- ❖ Rialzo W.C..
- ❖ Pavimenti asciutti.
- ❖ Evitare stress e traumi, lasciarlo il più possibile in ambiente familiare, evitare cambiamenti abitudinari, promuovere attività fisica: non servono grandi sforzi ma semplici passeggiate mattina/pomeriggio che aiutano nel mantenere tono muscolare, equilibrio, contrastare stitichezza, scaricare la tensione e l'aggressività ed aumentare l'appetito.
- ❖ Utilizzo di sponde a letto ma con cautela, perché spesso possono prevenire eventuali scivolamenti o cadute dal letto ma in certe situazioni limite possono provocare intrappolamento delle gambe, delle braccia o della testa del soggetto