

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

" Le persone anziano possono non cadere" 1 di 27

*Cara nonna, cara nonno
oggi sono io che vi scriverò
una favola.*

La storia si intitola così:

***“ Le persone anziane
possono non cadere!”***

*Ora mettetevi comodi e leggete
quello che vi racconto.*

*E' proprio così cara nonna
e caro nonno.*

*Ho pensato di raccontarvi questa
storia perché si dice che i nonni
o le persone anziane, per svariati
motivi, cadano spesso.*

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

" Le persone anziano possono non cadere" 3 di 27

Molti esperti hanno studiato questo problema e hanno concluso che queste cadute si possono prevenire.

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

"Le persone anziano possono non cadere" 4 di 27



*A volte gli anziani hanno
difficoltà visive*

oppure

*non riescono a sentire bene e
quindi possono non accorgersi
di eventuali pericoli.*



" Le persone anziano possono non cadere" 5 di 27



Anche i dolori articolari, le difficoltà nel mantenere l'equilibrio, l'uso di medicine per malattie particolari possono creare insicurezza ed instabilità.

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

"Le persone anziano possono non cadere" 6 di 27



Qualche nonno tende ad usare troppo vino.



Altre persone anziane possono essere preoccupate a causa di qualche problema e diventano particolarmente distratte.

" Le persone anziano possono non cadere" 7 di 27



*Mi hanno detto che,
a volte,
le cadute possono essere
causate anche da uno stato
di malinconia o di tristezza.*

" Le persone anziano possono non cadere" 8 di 27



*Anche uno scarso allenamento
può procurare cadute.*

"Le persone anziano possono non cadere" 9 di 27



Le cadute subite dalle persone anziane provocano quasi sempre lesioni molto gravi, richiedono molto tempo per guarire e, a volte, possono crear complicazioni su complicazioni ...

" Le persone anziano possono non cadere" 10 di 27



Cari nonni,

*per non rischiare i danni
derivati da possibili cadute mi
permetto di presentarvi alcuni
consigli utili e pratici.*

" Le persone anziano possono non cadere" 11 di 27



Illuminate molto bene le scale e fate installare interruttori all'inizio e alla fine dei gradini.

Devono esserci sempre luci di emergenza o antipanico che si accendano automaticamente in caso di interruzione della distribuzione della luce elettrica.

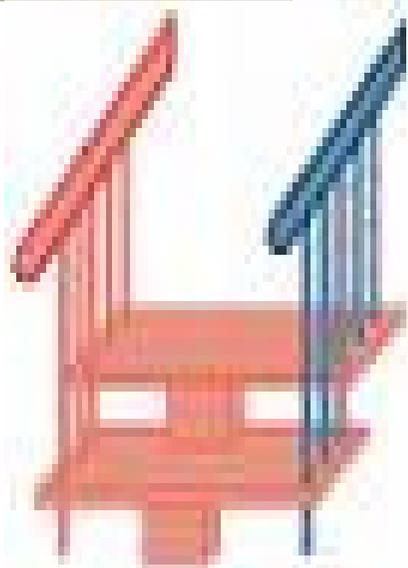
"Le persone anziano possono non cadere" 12 di 27



Anche in camera da letto deve esserci sempre una luce di emergenza notturna.

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

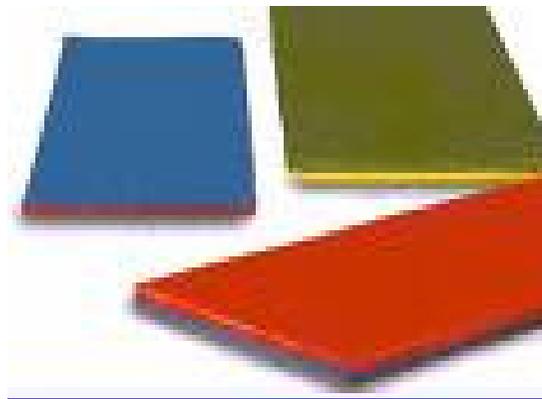
"Le persone anziano possono non cadere" 13 di 27



*Le scale devono poter essere
arredate con due robusti
corrimano a destra e a sinistra.*

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

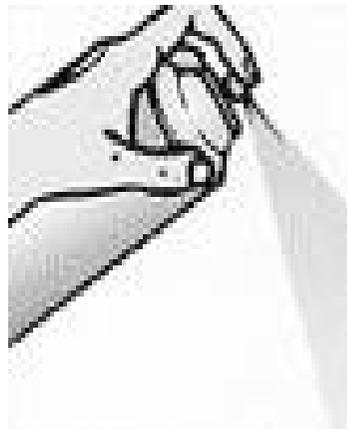
" Le persone anziano possono non cadere" 14 di 27



Tutti i tappeti posti sul pavimento devono essere o fissati o eliminati.

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

"Le persone anziano possono non cadere" 15 di 27



*Non fate uso di cera per
lucidare i pavimenti*

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

" Le persone anziano possono non cadere" 16 di 27

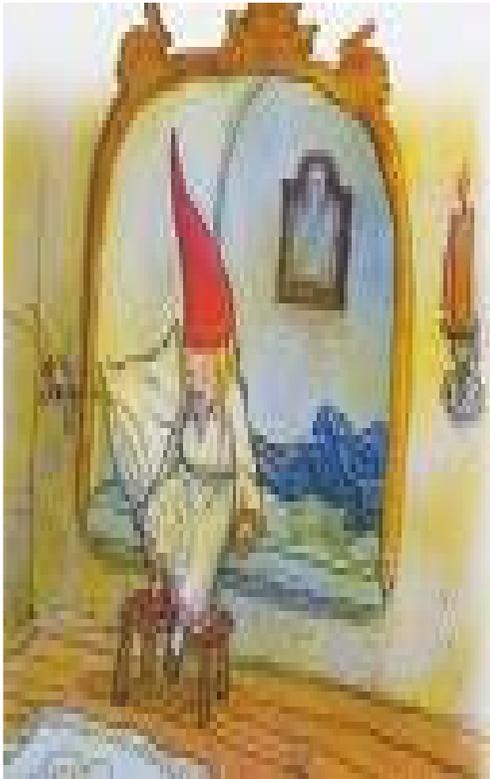


I mobili non devono intralciare il cammino o i movimenti

" Le persone anziano possono non cadere" 17 di 27



Il bagno deve essere attrezzato con maniglie robuste e ben fissate al muro e con tappetini (di gomma con ventose) posti sul fondo delle docce e delle vasche.



Ricordatevi di alzarvi da letto rispettando tempi lenti e le posizioni descritte qui di seguito:

- 1° allungare le gambe e i piedi verso terra*
- 2° sedersi sul letto*
- 3° appoggiare comodamente e saldamente i piedi a terra*
- 4° mettersi in posizione eretta*
- 5° iniziare a camminare lentamente*

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

" Le persone anziano possono non cadere" 19 di 27



Quando utilizzate dei farmaci seguite attentamente le istruzioni e le raccomandazioni del vostro medico.

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

"Le persone anziano possono non cadere" 20 di 27



Quando vi sedete appoggiatevi bene allo schienale e utilizzate sedie o poltrone con braccioli

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

" Le persone anziano possono non cadere" 21 di 27



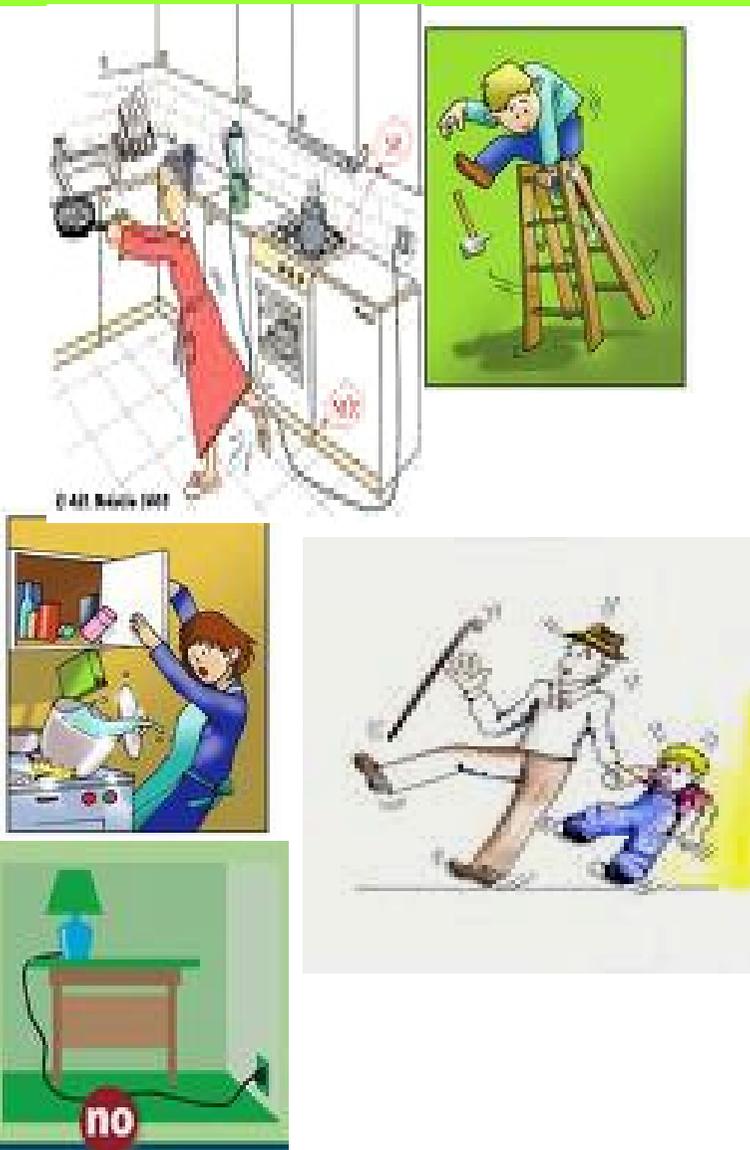
Quando camminate per strada cercate di rendervi ben visibili sia di giorno che di notte.

Pensate sempre che i vostri diritti o gli obblighi degli altri o le regole della strada non sono sufficienti per proteggervi dagli incidenti o dalla distrazione delle persone.

Cercate di prevedere il comportamento degli altri e comportatevi come se gli altri potessero essere disattenti o in sovrappensiero.

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

" Le persone anziano possono non cadere" 22 di 27



Quando eseguite le faccende di casa assicuratevi:

- che il materiale sia ben riposto*
- che gli strumenti siano solidamente appoggiati*
- che non vi siano fili elettrici sparsi sul pavimento*

Anche i nipotini, soprattutto se molto piccoli, possono far perdere l'equilibrio

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

" Le persone anziano possono non cadere" 23 di 27



Quando camminate su terreni accidentati o vi sentite insicuri sulle gambe utilizzate calzature adatte e fatevi accompagnare da un parente o da un amico.

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

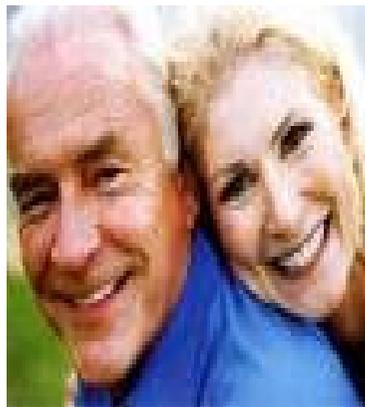
" Le persone anziano possono non cadere" 24 di 27



Usate sempre scarpe comode e con tacchi bassi.

Programma di EDUCAZIONE SANITARIA 2007
Ambulatorio San Moderanno – Medicina di Gruppo

" Le persone anziano possono non cadere" 25 di 27



Mantenete attivi i muscoli e il cervello con l'allenamento.

"Le persone anziano possono non cadere" 26 di 27



In caso di caduta a terra potete seguire queste semplici istruzioni:

- cercate di voltarvi con calma su un fianco*
- mettetevi a carponi e raggiungete un mobile solido al quale aggrapparsi*
- cercate di sollevare il corpo attaccandovi al mobile*

"Le persone anziano possono non cadere" 27 di 27



Alla fine cercate una sedia vicina sulla quale sedervi per recuperare le forze.