

Riduzione dei rischi di caduta nell'anziano fragile a domicilio

Costruzione del programma

- **Valutazione**

Sono state scelte le due prove dell'OTAGO:

- Chair stand test
- Four test balance scale

Tali prove servono per indirizzare nella scelta degli esercizi e non per l'inclusione/esclusione dell'anziano dal percorso.

E' sempre possibile individuare un livello di attività motoria efficace.

Inoltre, ai fini di poter valutare a posteriori i risultati degli anziani con lieve compromissione cognitiva, è stata inserita la:

- SPSMQ

- **Costruzione Manuale degli esercizi**

Sono stati integrati o sostituiti gli es. di OTAGO con altri scelti dal programma HELP THE AGED e/o modificati dal gruppo di lavoro

- **Scelta** del numero massimo e minimo di esercizi diversi da inserire nel pacchetto da proporre all'anziano: è stato individuato il numero massimo **di 5 - 6 esercizi** per facilitare l'anziano nell'apprendimento . Il programma prevede 30 minuti di attività per 3 volte la settimana (a giorni alterni).

- **Fase di preparazione:** costituita da esercizi di allungamento e per migliorare l'elasticità muscolare (dal n° 1 al n° 10)

- **Progressione**

Modalità:

esercizi di rinforzo (dal n° 11 al n°15)

- aumentare le sequenze : il numero di sequenze minimo iniziale per ciascun esercizio è di 5 . E' necessario essere in grado di eseguire due set di 10 prima della progressione.
- Sostituire uno o più esercizi con altri di difficoltà maggiore .

esercizi di equilibrio (dal n° 16 al n°28)

- togliere quando possibile l'appoggio
- aumentare le sequenze e il tempo come indicato nelle schede

cammino

aumentare la durata sino a 30' consecutivi almeno 2 volte la settimana