

Dove: PR2 - Argomento 2 - Modulo 2.2 - terzo video su Risorse video: "Prevenzione delle cadute delle persone anziane"

<https://edusexage-mooc.eu/topic2/>

VIDEO: Prevenzione delle cadute delle persone anziane

Doug Douglas, RN, CAMAC Trauma Services: Ogni giorno vediamo arrivare al pronto soccorso un gran numero di cadute. Le cadute sono più frequenti nella popolazione anziana, soprattutto nella fascia di età superiore ai 65 anni. Una su cinque di queste cadute comporta una lesione grave, che si tratti di frattura del braccio, della gamba, del bacino, dell'anca o, nel peggiore dei casi, di lesioni cerebrali, traumi cranici o altre lesioni alla testa. Riceviamo circa 8000 ricoveri all'anno, a livello nazionale. Al CAMC General Hospital, l'anno scorso, sono stati ricoverati 1149 feriti, solo a causa di cadute e lesioni correlate. Questo dato sta attirando l'attenzione dei nostri chirurghi traumatologi e della società di traumatologia. Le cause più comuni delle cadute sono l'obesità, la debolezza generale degli arti inferiori, lo stile di vita sedentario, l'uso o l'abuso di farmaci, la scarsa illuminazione o i problemi di vista (non avere un'illuminazione adeguata intorno alla casa, non avere un percorso chiaro, quando si va in bagno di notte). A volte anche gli animali domestici sono causa di cadute. Quindi, cosa possiamo fare per prevenire le cadute?

Elisha Young, PT, Centro di terapia fisica CAMC: *Consigli per la prevenzione delle cadute.* Ci sono diverse misure che si possono adottare per prevenire le cadute. Uno di questi è rendere la casa più sicura. Installate maniglioni in bagno, intorno alla doccia e quando uscite. Assicuratevi di avere un'illuminazione adeguata e di notte una luce notturna, soprattutto nei corridoi. Inoltre, evitate i rischi di inciampo, se ci sono cavi sul pavimento, assicuratevi che vengano raccolti. Evitate i tappeti. Assicuratevi anche di usare scarpe adeguate, quindi non infradito o slip-on. Assicuratevi di seguire una dieta sana e corretta, con alimenti ricchi di calcio, bevete almeno sei-otto bicchieri d'acqua al giorno, assicuratevi di assumere abbastanza vitamina D. parlate con il vostro medico. Assicuratevi che valuti i farmaci che assumete e che assista al vostro rischio di caduta, se avete paura di cadere o se avete una storia di cadute. Assicuratevi che ne siano consapevoli, perché in questo modo potranno aiutarvi a compiere il passo successivo di cui avete bisogno. Promuovete la salute anche partecipando all'esercizio fisico (passeggiate, aerobica e esercizi di rafforzamento delle gambe). Mantenere la forza e l'equilibrio del corpo è fondamentale per evitare le cadute. È possibile farlo con corsi di ginnastica nelle palestre locali, come l'aerobica o il tai chi. Inoltre, se avete bisogno di ulteriori test, il fisioterapista può eseguire test come il test TUG (timeed up and go) e il test di 30 secondi da seduti a in piedi, che vi aiuteranno a determinare esattamente in quali aree siete deboli e quali sono i vostri problemi di equilibrio, in modo da elaborare un piano specifico per voi.