

Stammi Bene

I consigli del medico

Anziani e cadute: se la casa diventa una trappola



di Chiara Semenzato

Il 57% delle cadute, per le persone over 65 anni, avviene tra le pareti di casa. Ecco qualche consiglio per ridurre al minimo il pericolo di scivolare

Il fisico che cambia, la salute un po' più precaria, le difficoltà a compiere le azioni quotidiane: sono queste le cause principali che aumentano il rischio per gli anziani di cadere. E la casa non è proprio il luogo più sicuro per loro: questi incidenti, infatti, nel 57% dei casi si verificano soprattutto tra le mura domestiche.

A dirlo un'indagine del sistema Passi d'Argento dell'Istituto Superiore di Sanità, in cui l'8% degli intervistati dichiara di essere caduto nel mese precedente l'intervista e, nel 13% dei casi, di essere stato ricoverato in ospedale per almeno un giorno.

Le cadute diventano più frequenti con l'avanzare dell'età: dal 6% dei 65-74enni all'11% degli over 85. L'indagine dice anche che 4 intervistati su 10 hanno paura di cadere: percentuale che sale, di nuovo, con l'età e fra chi vive da solo.

Come spiega un articolo pubblicato su "Dottore ma è vero che...", il portale di informazione scientifica della Federazione italiana dei Medici, sono 2 allora le azioni da mettere in campo per evitare danni o conseguenze gravi: la prevenzione, cioè prendersi cura della propria salute, e rendere agevole la casa.

Un terzo delle cadute degli anziani è accidentale, legato cioè all'ambiente in cui si muovono, ma ci sono incidenti dovuti a un'andatura traballante, alla poca forza muscolare, alla scarsa coordinazione e prontezza di riflessi o ancora a capogiri e vertigini, magari causati da problemi di pressione, o a disturbi della vista.

Dopo i 65 anni, allora, in caso di dolori è meglio rivolgersi al proprio medico di fa-

miglia per valutare lo stato di salute dei muscoli e delle ossa. Ed è bene anche fare un po' di attività fisica (per gli over 65 bastano dai 150 a 300 minuti alla settimana): essere fisicamente attivi, infatti, significa conservare e saper usare la forza muscolare e l'equilibrio, aiuta a coordinare i movimenti e a mantenere i riflessi vigili, contribuisce a rallentare lo sviluppo dell'osteoporosi, che rende le ossa più fragili e più soggette a fratture.

Qualcosa, poi, dicevamo, si può fare anche per non trasformare la casa in una trappola. In bagno, ad esempio, è bene usare tappetini antiscivolo per la vasca o la doccia, maniglie ben avvitate alle pareti e, se serve, anche sgabelli per lavarsi da seduti.

Cosa saggia è anche far sparire i tappeti da ogni stanza della casa e tutti gli arredi che per l'anziano possono trasformarsi in ostacoli: vasi per le piante, tavolini, scatole, lampade, pile di oggetti. Attenzione poi ai cavi e alle prolunghe, alle mattonelle o alle assi dei pavimenti rotte o sporgenti, alle ante che non si chiudono bene, alle sedie malferme.

Meglio anche illuminare bene gli ambienti, tenere una lampada di emergenza accanto al letto, installare il corrimano su ogni lato della scala, non camminare a piedi nudi, ma con scarpe o pantofole chiuse con soles antiscivolo.

Una grande mano, infine, può arrivare dalla tecnologia: smartphone e smartwatch, infatti, possono sostituire i vecchi dispositivi di allarme, i salvavita, e sono sempre a portata di tasca. Utilissimi per chi vive da solo.

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGICI
E DEGLI ODONTOIATRI
DI VENEZIA

