

Esercizi fisici:

Fai esercizi fisici individualizzati mirati a migliorare la forza, la deambulazione, l'equilibrio, gli spostamenti e la salita delle scale. È scientificamente provato che l'attività fisica contribuisce a prevenire le cadute. Non è necessario essere degli atleti, basta camminare, fare le scale, ballare, andare in bici. Almeno 2-3 volte alla settimana, o mezz'ora tutti i giorni.



Avverti il medico:

Avverti sempre il tuo medico in caso di alterazioni del tuo stato di salute dovuta a fattori esterni (es. pressione bassa/alta dovuta a caldo/freddo) che possono influire sui farmaci che assumi. Attieniti sempre alle sue indicazioni.



Comunicazione per la prevenzione

L'informazione può aiutare a prevenire o ridurre le cadute

Una delle attività fondamentali per prevenire le cadute è la comunicazione del rischio. Infatti, la promozione di una cultura della sicurezza fondata su un'appropriata percezione del rischio, può indirizzare all'adozione di comportamenti e accorgimenti finalizzati a prevenire gli incidenti domestici e la gravità dei loro esiti.

Ascolta i consigli e chiedi informazioni!

S.C. Igiene e Sanità Pubblica

igienepubblica@aslcagliari.it

Tel. 070/6094733

Cosa fare in caso di incidente domestico

Chiama il nuovo numero unico di emergenza e chiedi aiuto!



NUMERO DI EMERGENZA
UNICO EUROPEO

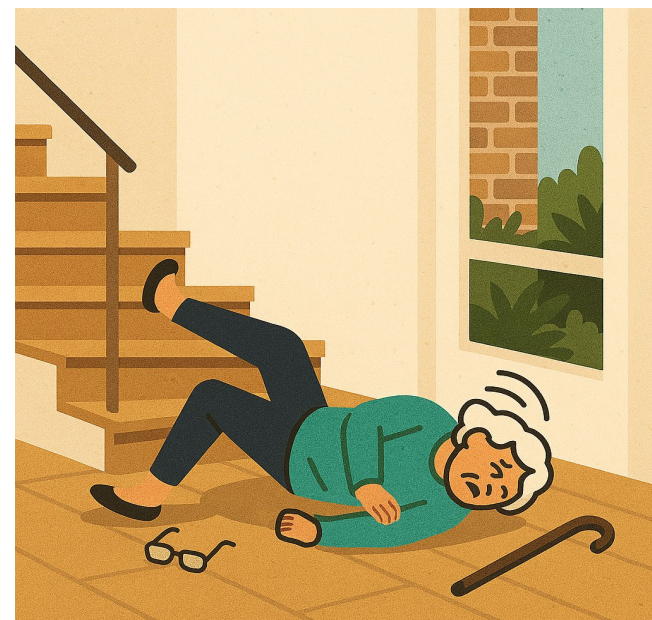


REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORADU DE STIGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTENZIA SOTZIALE
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITA' E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

ASL Cagliari
Azienda socio-sanitaria locale

Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025
PP5 – Sicurezza negli ambienti di vita

La comunicazione per la prevenzione delle cadute negli anziani: focus sulle donne con oltre 64 anni d'età



La maggior parte dei ricoveri per incidenti domestici riguarda gli anziani, ed è dovuta principalmente a cadute che interessano soprattutto le donne ultra 64enni

S.C. Igiene e Sanità Pubblica
igienepubblica@aslcagliari.it

Le cadute degli anziani in ambiente domestico

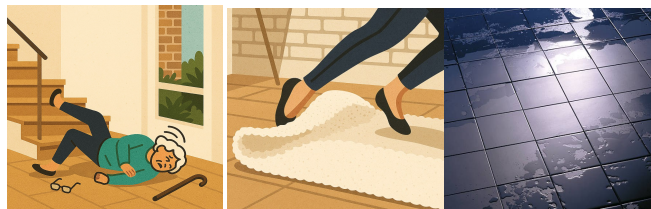


Le cadute degli anziani in ambiente domestico rappresentano una priorità per la sanità pubblica a causa della loro frequenza e gravità.

In Sardegna nel 2021 ben il 75,7% del totale dei ricoveri per incidente domestico riguarda persone ultra 64enni, soprattutto donne. La maggior parte di tali ricoveri è dovuto a fratture per cadute, con gravi conseguenze in termini di disabilità e perdita di sicurezza (es. timore nel muoversi, paura di cadere di nuovo, che può portare a riduzione del senso di autonomia e dell'autostima, condizionando fortemente lo stile di vita dell'anziano, rendendolo meno attivo e sempre più sedentario, con conseguente riduzione della forza muscolare e incremento delle probabilità di insorgenza di patologie cardiovascolari, ipertensione, diabete ecc.).

Principali cause di cadute in ambiente domestico/ Arrutroxasa in dommu:

- Caratteristiche ambiente domestico/sa dommu 31%
- Difficoltà a deambulare/Dificultadi a camminai/ Riduzione forza muscolare/no tenniri fortzas 17%
- Capogiri vertigini/iscimmingiu 13%



Una minima distrazione è pericolosa!

Fai attenzione a /Fai attenzioni a:

Scale/iscalas
Tappeti/tapètusu
Illuminazione/luxisi
Pavimento bagnato/pabimentu sciustu

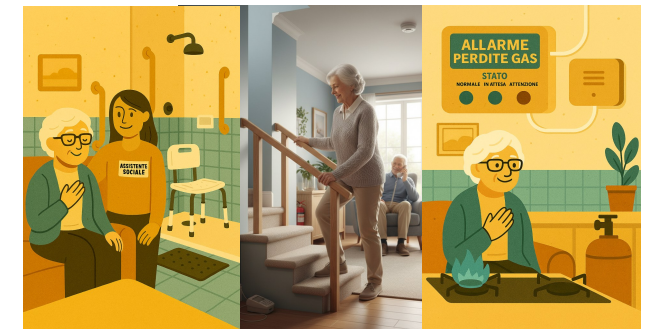
Qualche semplice consiglio

Percorri con cautela le scale
Elimina i tappeti
Migliora l'illuminazione della casa
Stai attenta al pavimento bagnato

Miglioramenti in casa

Per migliorare la sicurezza delle abitazioni inserisci dispositivi come:

- maniglioni e seggiolino in bagno, corrimano nelle scale
- strisce antiscivolo
- spie antincendio
- segnalatori fughe di gas



Puoi utilizzare la domotica per l'automazione degli ambienti domestici, ad esempio con rilevatori di perdite d'acqua o di gas. Questo può ridurre la possibilità di situazioni critiche dovute a distrazioni ed errori di utilizzo.