



Roma, 17 giugno 2020 - Come può un anziano ritornare a una vita normale dopo tre mesi di clausura forzata, evitando cadute e fratture? Per rispondere a questa domanda i fisioterapisti esperti nella gestione della persona con problemi di salute conseguenti all'invecchiamento hanno concentrato la loro attenzione per offrire 10 consigli per gli over 65 (a partire da “non rinunciare all'esercizio fisico: si può allenare la forza e l'equilibrio alzandosi senza aiuto delle mani da una sedia, ripetendo il movimento dieci volte, utilizzando una sedia stabile”) e ulteriori 10 suggerimenti per i caregivers (tra cui “garantire il benessere dei piedi e utilizzare calzature morbide, della misura adatta, chiuse posteriormente, con suola non scivolosa”).

Queste semplici indicazioni fanno parte della Campagna di informazione per la prevenzione delle cadute degli anziani, promossa a livello nazionale dal Gruppo di Interesse Specialistico-GIS di Fisioterapia Geriatrica AIFI: si tratta di due locandine-volantini di grande impatto grafico che lanciano il messaggio “fase 2: muoviti responsabilmente e aiuta ad un graduale movimento!” e che sono indirizzate direttamente agli anziani, ai loro caregivers e ai fisioterapisti su tutto il territorio nazionale giusto nel periodo di ‘ripartenza’ dopo il lockdown da Coronavirus.

“Occorre

ricordare che la prevenzione delle cadute è una sfida sanitaria per l'invecchiamento della popolazione - è la considerazione di Anna Maria Foggetti, tra i promotori dell'iniziativa e componente del GIS di Fisioterapia geriatrica - poiché il numero di casi aumenta proporzionalmente all'incremento del numero di anziani in tutti i Paesi del mondo”.

Le

cadute, le cui cause ed origini sono di differente natura, hanno importanti ripercussioni cliniche, funzionali e psicologiche sulla persona direttamente coinvolta, oltre a importanti conseguenze economico-sanitarie. Per questi motivi - tutti argomenti che nel periodo post-emergenza Covid-19 assumono dimensioni ancor più rilevanti - risulta particolarmente importante mantenere costantemente attivi i programmi di valutazione e gestione preventiva del rischio caduta, tali da ridurre l'impatto disabilitante di questi eventi accidentali.

“La

nuova condizione in cui ci troviamo - sottolineano i fisioterapisti AIFI - può ancora influenzare molto la nostra quotidianità, soprattutto vincolando il nostro movimento e le nostre abitudini all'esercizio fisico; la popolazione anziana, sia quella sana che quella con problemi di disabilità, è sempre quella maggiormente esposta al rischio di caduta”.

Già

durante la Fase 1 - quella di più stretto lockdown, il GIS di Fisioterapia Geriatrica aveva lanciato alcuni messaggi per invitare a un movimento corretto anche tra le mura domestiche. Oggi, in questa Fase 2, anche la Campagna di Prevenzione delle Cadute ha inserito una progressione nei contenuti del messaggio, affinché la persona anziana possa muoversi in sicurezza, sia nell'ambito domestico che all'aria aperta, ma in modo responsabile, consapevole e graduale.

“Gli

obiettivi della Campagna di informazione per la prevenzione delle cadute sono chiari e diretti - precisa Anna Maria Foggetti - l'invito agli anziani è dunque quello a muoversi responsabilmente, cioè a organizzare la propria attività fisica, dentro e fuori casa, con la consapevolezza di eventuali limiti e

deficit di resistenza e/o di forza muscolare, molti dei quali causati dalla drastica riduzione dell'esercizio fisico di questi ultimi mesi. La stessa consapevolezza riguarda i caregivers a cui sono rivolte le rinnovate indicazioni per aiutare a far riprendere gradualmente il movimento al proprio assistito”.

La divulgazione di questi messaggi preparati dal GIS Geriatrico di AIFI avviene in questi giorni attraverso locandine esposte dai fisioterapisti nei luoghi di cura e assistenza (dagli ospedali agli ambulatori, dalle case di cura agli studi professionali): AIFI coglie l'occasione dell'avvio di questa Campagna per rinnovare a tutti i colleghi l'invito a divulgare il più possibile l'iniziativa, che ha sempre l'intento di cercare di stimolare i destinatari del messaggio a prendersi cura di sé (o di un'altra persona), con un ruolo sempre più sicuro, attivo e consapevole.



IN QUESTO MOMENTO DI EMERGENZA È ANCORA PIÙ IMPORTANTE **PREVENIRE LE CADUTE** LE 10 RACCOMANDAZIONI DEI FISIOTERAPISTI PER GLI OVER 65



1

Non rinunciare all'**esercizio fisico**: si può allenare la forza e l'equilibrio alzandosi senza aiuto delle mani da una sedia, ripetendo il movimento 10 volte, utilizzando una sedia stabile



Alzati **lentamente** e gradualmente dal letto

2

3

Indossa **calzature sicure** (possibilmente chiuse) oltre che comode, sia in casa che per uscire



Indossa abiti **comodi**

4

5

Evita **tappeti** e fili volanti



Accendi sempre la **luce** quando ti muovi in casa

6

7

Fai la **doccia in sicurezza**, mettendosi a sedere e usando dei tappeti antiscivolo



Evita di salire su scale e su oggetti instabili

8

9

Evita che i mobili siano degli ostacoli o di avere **appoggi precari**



Ricordati di andare in **bagno** con regolarità (meglio da seduti)

10

E' IMPORTANTE MUOVERSI RESPONSABILMENTE. RIPRENDI GRADUALMENTE L'ESERCIZIO FISICO.
Ogni giorno organizza almeno 10 minuti da dedicare all'esercizio fisico, da fare sempre in sicurezza.

Per ulteriori informazioni e consigli: gisgeriatrico@aifi.net



IN QUESTO MOMENTO DI EMERGENZA È ANCORA PIÙ IMPORTANTE PREVENIRE LE CADUTE

I "SÌ" E I "NO" CONSIGLIATI DAI FISIOTERAPISTI PER CAREGIVER



10 SÌ



10 NO



Favorire il **movimento** in tutte le sue forme: da in piedi, camminando all'interno e all'esterno della propria abitazione, da seduti

1

Non lasciare la persona ferma per molto tempo nella stessa posizione

Garantire momenti di **pausa** e riposo con adeguata idratazione e alimentazione, alternati all'attività fisica

2

Non far percorrere scale con gradini stretti ed eccessivamente alti senza il corrimano

Far **indossare** sempre occhiali da vista e apparecchi acustici, controllandone il corretto funzionamento

3

Non lasciare ostacoli negli spazi di movimento (tappeti, mobili ingombranti, mobili bassi) né punti attrattivi a terra (ad es. fermaporta)

Se il vostro assistito usa la carrozzina, predisporla sempre il più vicino possibile, **frenarla** durante i passaggi e rimuovere, dove possibile, elementi d'intralcio (ad es. pedane estraibili)

4

Non movimentare la persona assistita senza mettere in sicurezza entrambi

Fornire adeguata **illuminazione**: né poco luminosa né troppo abbagliante, di giorno e soprattutto di notte

5

Non far indossare vestaglie, gonne ingombranti o pantaloni troppo lunghi che possono rendere pericolosi gli spostamenti

In bagno creare **punti di appoggio** con maniglioni e sedie adatte

6

Non far sedere su sedie, poltrone o WC troppo bassi o troppo alti

Dotare l'assistito di un **campanello**, ricordandogli, ogni volta che ci si allontana, di utilizzarlo in caso di bisogno

7

Non predisporre oggetti utili al proprio assistito troppo lontani e difficilmente raggiungibili

Garantire il benessere dei **piedi** (controllo unghie, calli e cute) ed utilizzare calzature morbide, della misura adatta, chiuse posteriormente, con suola non scivolosa

8

Non lasciare muovere il proprio assistito su pavimenti bagnati o scivolosi

Accompagnare in **bagno** ogni 3 ore e a richiesta il proprio assistito, soprattutto nelle ore notturne

9

Non dimenticare di accompagnare il proprio assistito in bagno prima del riposo notturno

Utilizzare sempre gli **ausili** per la deambulazione consigliati

10

Non modificare la posologia dei farmaci senza avere consultato il medico

IL MOVIMENTO E' VITA. AIUTA A RIPRENDERE GRADUALMENTE L'ESERCIZIO FISICO.

Per te che ti prendi cura della persona anziana, al domicilio o in struttura, alcuni consigli utili per assistere in sicurezza.

Per ulteriori informazioni e consigli: gisgeriatrico@aifi.net

