



FONDAZIONE SALVATORE MAUGERI
CLINICA DEL LAVORO E DELLA RIABILITAZIONE
I.R.C.C.S.

*Una campagna europea di sensibilizzazione per la Giornata degli anziani.
Per loro, dalla Maugeri, un dépliant utile anche a famiglie e medici di base*



Pavia, 30 settembre 2015 – Dal

giardinaggio, al ballo, alla Playstation: sono alcuni dei nove comportamenti suggeriti agli anziani, per ridurre il rischio di cadere, dalla campagna internazionale di *ProFouND-The Prevention of Falls Network for Dissimination*, un network di atenei, istituzioni e centri di ricerca impegnati nella prevenzione. Network guidato dall'Università di Manchester e al quale aderisce, per l'Italia, anche la Fondazione Salvatore Maugeri.

La campagna di sensibilizzazione, che si svolgerà in 12 Paesi d'Europa domani 1 ottobre, in occasione della "Giornata internazionale dell'anziano", ha prodotto un dépliant: [Dépliant-Maugeri-consigli-anziani](#)

Lo strumento spiega, con illustrazioni di immediata comprensione, le regole d'oro per prevenire un fenomeno, le cadute appunto, che, ogni anno in Italia, costituisce il grosso di quei 2 milioni 800mila incidenti domestici, con un'incidenza di 50 casi ogni 1.000 abitanti/anno, registrati dal Ministero della Salute nel 2014.

La campagna, intitolata "*Sii forte, sii stabile*", ricordando che gli esercizi di forza e di equilibrio riducono del 40% le cadute, consiglia appunto tre aree di miglioramento della salute degli over 65, ossia "alzarsi e camminare", "diventare più forti e stabili" e "sviluppare quel tipo di forza che serve a stare in piedi".

Per ogni area, vengono suggerite semplici attività come il camminare in salita, il giardinaggio e il gioco delle bocce. Seguono poi esercizi, come la ginnastica per la terza età e, infine, il ballo e anche i giochi alle console elettroniche, da fare magari assieme ai nipoti, per allenare l'equilibrio, purché si tratti di games

all'impiedi.

Il dépliant richiama l'attenzione su una serie di altre buone pratiche quali cercare informazioni su Internet, valutare attentamente i rischi di casa, avendo cura di illuminare bene, con luce chiara, tutte le zone dell'appartamento, installare corrimano in presenza di scale interne, controllare la vista e l'udito annualmente, alimentarsi in modo da aumentare la vitamina D, ossia mangiare più uova e pesce, e chiedere al proprio medico di base di controllare i farmaci assunti, almeno ogni sei mesi.

“Stiamo cercando di sensibilizzare le famiglie, facendo lavorare assieme giovani e meno giovani – dice Isabella Springhetti, primario dell'Unità operativa di Recupero e riabilitazione funzionale di Maugeri – per rendere consapevoli tutti di come si possa invecchiare meglio e prevenire l'inabilità da cadute”.

Springhetti ogni anno, nel reparto che dirige, riabilita “centinaia di anziani traumatizzati a seguito di caduta, una parte dei quali tuttavia non è in grado di recuperare l'indipendenza precedente”. Secondo la dottoressa, “la prevenzione, a questo riguardo, può essere sostenuta anche dai medici di base, ai quali caldegiamo l'utilizzo del materiale della campagna, scaricabile dal nostro sito”.

Con l'Ordine dei medici di Pavia, FSM organizzerà nel marzo 2016 una giornata di formazione che “si preannuncia ricca sia sul piano scientifico che su quello operativo”.

Secondo il responsabile di ProFouND, prof. Chris Todd dell'Università di Manchester, “ormai sappiamo con forte evidenza come poter prevenire le cadute agendo sui fattori di rischio, come ad esempio l'equilibrio; ma il vero problema adesso, è far intendere questo messaggio in modo chiaro a tutta la popolazione”.

fonte: ufficio stampa