

# Smettere di cadere; riconoscere e prevenire i rischi



Le cadute in ambito domiciliare rappresentano un problema significativo, soprattutto per gli anziani, e possono verificarsi in qualsiasi periodo dell'anno. Tuttavia, con l'arrivo della primavera e del bel tempo, si assiste spesso a un aumento delle attività domestiche, come giardinaggio, pulizie più approfondite o piccoli lavori di manutenzione.

Queste attività, se non svolte con le dovute precauzioni, possono aumentare il rischio di cadute, soprattutto se combinate con fattori intrinseci all'individuo (problemi di equilibrio, debolezza muscolare, disturbi della vista o malattie croniche) e fattori estrinseci legati all'ambiente domestico (scale, pavimenti scivolosi, ostacoli o tappeti).

Il nostro personale infermieristico conduce, al più tardi ogni sei mesi, una valutazione multidimensionale dell'utente, al fine di individuare anche i fattori correlati al rischio di caduta.

L'associazione di più cause, come per esempio la politerapia, la mancanza di esercizio fisico, le calzature inadeguate, l'età, le patologie croniche,

la mancanza di risorse, un'abitazione inadeguata con pavimenti e scale sdruciolevoli, tappeti non fissati o illuminazione insufficiente, può contribuire ad aumentare il rischio di cadute.

Le conseguenze delle cadute possono variare da lesioni lievi a fratture gravi, a perdita di autonomia e persino al decesso. Inoltre, la paura di cadere può portare a una riduzione dell'attività fisica e all'isolamento sociale, peggiorando ulteriormente la qualità di vita.

Il nostro compito, in qualità di operatori sanitari, è quello di lavorare sulla prevenzione delle cadute. Durante i nostri interventi prestiamo particolare attenzione alle condizioni di salute dell'utente e all'ambiente circostante. Il nostro obiettivo è ridurre le conseguenze delle cadute, aiutare la persona a mantenere le proprie capacità funzionali e la propria indipendenza.

Collaboriamo con gli attori della rete sanitaria, quali ergoterapisti, fisioterapisti, medico curante, ecc., al fine di erogare una presa in carico completa.

I nostri interventi mirano a:

- Promuovere l'attività fisica, tramite per esempio la proposta di passeggiate con lo scopo di favorire la socializzazione e migliorare la forza e l'equilibrio

- Rivalutazione della terapia farmacologica in collaborazione con il medico curante
- Supporto nella ricerca dei mezzi ausiliari adatti
- Disponibilità del servizio di picchetto in caso di urgenze
- Erogazione di interventi di economia domestica, volti alla cura dell'utente e dell'ambiente in cui vive.

In conclusione, la prevenzione delle cadute è un aspetto fondamentale per garantire la qualità della vita dell'individuo e favorire un invecchiamento sano e sicuro.



**Spitex ACAM Moesa**

Piazza 35, 6535 Roveredo GR

**091 831 12 40**

info@spitex-moesa.ch  
www.spitex-moesa.ch

- Consulenza genitoriale dei Grigioni  
075 419 74 33
- Consulenza diabete GL-GR-FL  
091 210 25 00
- Consulenza palliative GR  
091 880 09 90