

ANZIANI ATTENZIONE ALLE CADUTE

Nelle persone anziane le cadute sono il risultato del sovrapporsi di fattori legati all'ambiente, soprattutto quello domestico, e di fattori legati all'invecchiamento stesso. Purtroppo sono molto frequenti e spesso hanno conseguenze che modificano sostanzialmente la qualità di vita dell'anziano.

Le statistiche ci dicono che in Italia ogni anno circa il 30% delle persone con più di 65 anni è soggetto a una caduta, e fra questi, quasi la metà cade più di una volta. Nel 60% dei casi le cadute avvengono in casa, soprattutto in cucina, camera da letto o sulle scale. Circa il 20% delle cadute richiede un intervento medico e il 5-10% causa una frattura dell'anca. Le fratture del polso sono più frequenti negli anziani "giovani" (65-75 anni), ancora sufficientemente reattivi da cercare di frenare la caduta con le mani, mentre quelle alle anche sono più frequenti nei "grandi" anziani, così definiti quelli che hanno più di 75 anni. Le conseguenze di una caduta non si limitano alle sole fratture: in molti casi purtroppo questo è solo l'inizio di una lunga serie di eventi che modificano sostanzialmente la qualità di vita dell'anziano e che possono portare anche alla morte. Se l'anziano viene ricoverato in ospedale, infatti, la lunga degenza aumenta il rischio di trombosi venose profonde e il rischio di contrarre infezioni gravi. Inoltre, in caso di frattura dell'anca, circa la metà dei pazienti non recupera più completamente la precedente mobilità. Dopo una caduta, l'anziano diventa eccessivamente prudente nei suoi movimenti, che si fanno molto più lenti e incerti. La muscolatura, già indebolita dall'età, si indebolisce ulteriormente, aumentando il rischio di nuove cadute. Questa catena di eventi porta ansia e depressione, riduzione dell'indipendenza, maggiore ricorso all'istituzionalizzazione e, in definitiva, ad una perdita della qualità di vita.

CAUSE

Raramente un soggetto adulto, in possesso di efficienti meccanismi di controllo e di riflessi protettivi, cade se perde l'equilibrio. Nell'anziano, invece, ai fattori ambientali (vedi box) si sommano i fattori legati all'invecchiamento: l'osteoporosi, vale a dire la rarefazione del tessuto osseo, e la riduzione dei riflessi di protezione sono le cause più frequenti. Inoltre l'andatura diventa incerta, fatta di piccoli passi mentre l'appoggio sulle gambe diviene malfermo per la debolezza muscolare che impedisce anche movimenti rapidi per riacquistare l'equilibrio compromesso per un inciampo o uno scivolamento improvviso. Nell'anziano vista e udito sono spesso ridotti e l'integrità di questi sensi è necessaria per assicurare il controllo dell'equilibrio, che può essere ulteriormente peggiorato dalla frequente presenza di vertigini e capogiri.

Numerose malattie, di cui spesso soffrono le persone anziane, contribuiscono ad aumentare la loro "fragilità" rispetto alle cadute: ad esempio le malattie neurologiche (come il morbo di Parkinson), quelle muscolo-scheletriche (es. artrite/artrosi) e quelle metaboliche (es. diabete). L'ipotensione ortostatica, vale a dire un marcato calo della pressione arteriosa passando da sdraiati alla posizione eretta, è più frequente negli anziani per il malfunzionamento dei meccanismi di regolazione della pressione e può essere la causa di vertigini e capogiri ma anche di pericolose cadute. Infine non va dimenticato che anche i farmaci possono causare una maggiore suscettibilità a questo tipo di incidenti: solo per fare qualche esempio, gli antipertensivi possono provocare ipotensione ortostatica, l'insulina e gli ipoglicemizzanti orali possono dare senso di debolezza e capogiri per l'eccessiva riduzione della glicemia, tutti i

farmaci utilizzati in ambito psichiatrico (ansiolitici, ipnotici, antidepressivi e antipsicotici) possono provocare sedazione e ridurre ulteriormente i riflessi di protezione.

FATTORI AMBIENTALI
Pavimenti scivolosi
Presenza di tappeti e pedane
Calzature non idonee
Scarsa illuminazione degli ambienti
Presenza di scale
Presenza di fili elettrici a terra
Mancanza di appoggi

COME RIDURRE IL RISCHIO

Per ridurre il rischio di cadute nella persona anziana occorre innanzitutto intervenire sui fattori ambientali, soprattutto quelli nell'ambiente in cui l'anziano vive (vedi box nella pagina seguente). Intervenire sulle altre cause è più difficile e impegnativo anche se non impossibile. Fondamentale in questo senso è la valutazione delle condizioni generali dell'anziano da parte del medico curante, che può valutare il grado di rischio individuale e decidere se e come modificare eventuali terapie farmacologiche ed istruire l'anziano sul corretto utilizzo di ausili per la deambulazione, come bastoni e girelli. Importantissimo invece è l'impegno personale per arrivare alla vecchiaia nelle migliori condizioni di salute possibili: camminare regolarmente, fare le scale, giardinaggio, semplici esercizi personalizzati o, per chi se la sente, andare a ballare, sono tutte attività che aiutano a mantenere efficiente il sistema muscolo scheletrico, e non solo, e a tener lontano il rischio di cadute. Un anziano che vive solo spesso non trova motivazioni sufficienti per intraprendere queste attività. Perciò è importante mantenere buone relazioni sociali e attivare, quando necessario, servizi di supporto.

POSSIBILI INTERVENTI AMBIENTALI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CADUTE. COSA FARE?

Eliminare tutti gli oggetti che possono essere d'intralcio (come tappeti o scendiletto, fili elettrici o fili del telefono volanti, ecc.); se non si può/vuole eliminare i tappeti, assicurarsi che siano dotati di strisce antiscivolo

Non dare la cera ai pavimenti

Usare scarpe chiuse, con suola antiscivolo, piuttosto che ciabatte; non camminare scalzi

Posizionare gli oggetti sugli scaffali ad un'altezza tale da evitare di salire sulle scale

Dotare il bagno di maniglie o sostegni vicino alla vasca, al water o alla doccia per evitare di scivolare

Coprire con materiale antidrucciolo il fondo della vasca da bagno o il piatto doccia

Installare strisce antiscivolo sui bordi degli scalini

Illuminare gli interruttori della luce e le scale

Avere luci di emergenza sempre a portata di mano

Installare un montascale elettrico

Utilizzare poltrone con dispositivi che aiutano ad alzarsi lentamente