

Come prevenire le cadute negli anziani

• A CURA DI SARA CARRARA



- Una persona su tre tra i 65 e gli 80 anni e una su due con più di 80 anni cadono accidentalmente almeno una volta all'anno. Poiché le cadute rappresentano una delle principali cause di disabilità e mortalità negli anziani, come è possibile prevenirle? Lo abbiamo chiesto alla dottoressa Sara Zazzetta, geriatra.

Dott.ssa Zazzetta, quali sono le conseguenze di una caduta nell'anziano?

Circa il 60% degli accessi in Pronto Soccorso avviene per una caduta o per le sue dirette conseguenze; tra queste, una delle più temibili è sicuramente la frattura di femore, evento che si verifica nel 5-10% dei casi. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, gran parte degli anziani che riporta questo tipo di frattura va incontro a una significativa riduzione del proprio grado di autonomia e circa la metà non riprende a camminare; inoltre, si

osserva un notevole incremento della mortalità già a distanza di pochi mesi dall'evento, con costi sociali e sanitari elevatissimi.

Le conseguenze, però, non sono solo fisiche e immediatamente visibili, è corretto?

Esatto, oltre alle conseguenze fisiche, le cadute possono portare

anche a conseguenze di ordine psicologico, come quelle identificate nella cosiddetta *Post Fall Syndrome* (PFS), per la quale l'anziano riduce in modo eccessivo i propri movimenti per paura di cadere nuovamente, andando a compromettere ulteriormente forza muscolare ed equilibrio. Si instaura in tal modo un pericoloso circolo vizioso che conduce a una deambulazione sempre più precaria, che espone la persona al rischio di nuove cadute, compromettendo anche la propria autostima, al punto che a volte l'anziano omette di raccontare quanto accaduto per vergogna.

ALCUNI FARMACI INFLUENZANO IL MOVIMENTO



Vi sono classi di farmaci, come gli antidepressivi e gli ansiolitici, che possono rallentare i movimenti dell'anziano; altre, come gli antipertensivi, i diuretici e i lassativi, possono invece causare ipotensione (pressione bassa) e quindi pericolo di caduta.

Quali sono le cause che determinano un aumento del rischio di caduta?

Le ragioni sono spesso complesse e multifattoriali, ma possono essere sommariamente suddivise in due grandi categorie:

➤ *cause legate all'individuo*, come i cambiamenti fisiologici



DOTT.SSA SARA ZAZZETTA
Specialista in Geriatria

Policlinico San Marco, Zingonia (BG)

legati all'invecchiamento, quali la perdita di forza muscolare, i disturbi dell'equilibrio e la riduzione dell'acuità visiva; altri fattori possono essere conseguenza di alcune patologie come, ad esempio, malattie neurologiche, demenze, ipoglicemia e disidratazione. La terapia farmacologica rappresenta un ulteriore aspetto rilevante: studi scientifici dimostrano che l'assunzione giornaliera di quattro o più farmaci, indipendentemente dalla loro tipologia, conduce a un considerevole aumento del rischio di caduta, a causa di possibili reazioni avverse e di potenziali interazioni farmacologiche;

➤ *cause correlate all'ambiente circostante*, come stanze poco illuminate, presenza di tappeti, pavimenti bagnati o

scivolosi, assenza di corrimano, calzature inadeguate, vestaglie o pantaloni troppo lunghi.

Quali comportamenti si possono seguire per prevenire il più possibile il rischio di caduta?

In primis è indispensabile praticare esercizio fisico con regolarità e con intensità crescente, per almeno 50 minuti due volte alla settimana, al fine di aumentare l'equilibrio, i riflessi e la forza muscolare, soprattutto quella degli arti inferiori. È inoltre utile camminare ogni giorno per almeno mezz'ora o, in alternativa, usare bicicletta o *cyclette*. Se svolto regolarmente e per un periodo medio-lungo, l'esercizio fisico permette di ottenere grandi benefici, sia sul piano fisico che psicologico. Gli anziani devono inoltre indossare vestiti comodi che non impediscano i movimenti, scarpe chiuse della giusta misura, dotate di suola antiscivolo, con supporto a livello della caviglia e tacco basso e largo. È inoltre raccomandato che la persona rimanga seduta mentre indossa o toglie i vestiti ed è indispensabile che il medico riconosca i casi nei quali è utile ricorrere ad ausili quali bastone, stampella o deambulatore, che molto spesso la persona rifiuta per orgoglio, ma che riducono significativamente il rischio di cadere.

“ Per ridurre le cadute è necessario un approccio multifattoriale e personalizzato, osservare alcune semplici accortezze e adottare minimi cambiamenti nel proprio stile di vita”

E in casa?

Poiché le cadute avvengono soprattutto in casa, tutti gli ambienti devono avere un'adeguata illuminazione, specialmente di notte; inoltre, tappeti, prolunghe e fili sospesi andrebbero eliminati. Gli oggetti di uso comune dovrebbero essere riposti in ripiani facilmente accessibili, per evitare che la persona con ridotte capacità di movimento debba salire su sedie e sgabelli per recuperare ciò di cui ha bisogno; analogamente è opportuno che lavori rischiosi come lavaggio dei vetri, cambio degli armadi e pulizia dei lampadari vengano delegati a terzi. È infine importante fornire agli anziani, soprattutto se vivono soli, sistemi di chiamata facili e immediati per ottenere aiuto in caso di bisogno; in commercio attualmente vi sono anche bracciali che promettono di rilevare un'eventuale caduta, localizzare la persona e analizzarne il battito cardiaco. ●