

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## *Zona notte e invecchiamento attivo*

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



***Invecchiamento attivo e...in gamba!***  
***ginnastica e movimento come prevenzione degli incidenti da caduta***

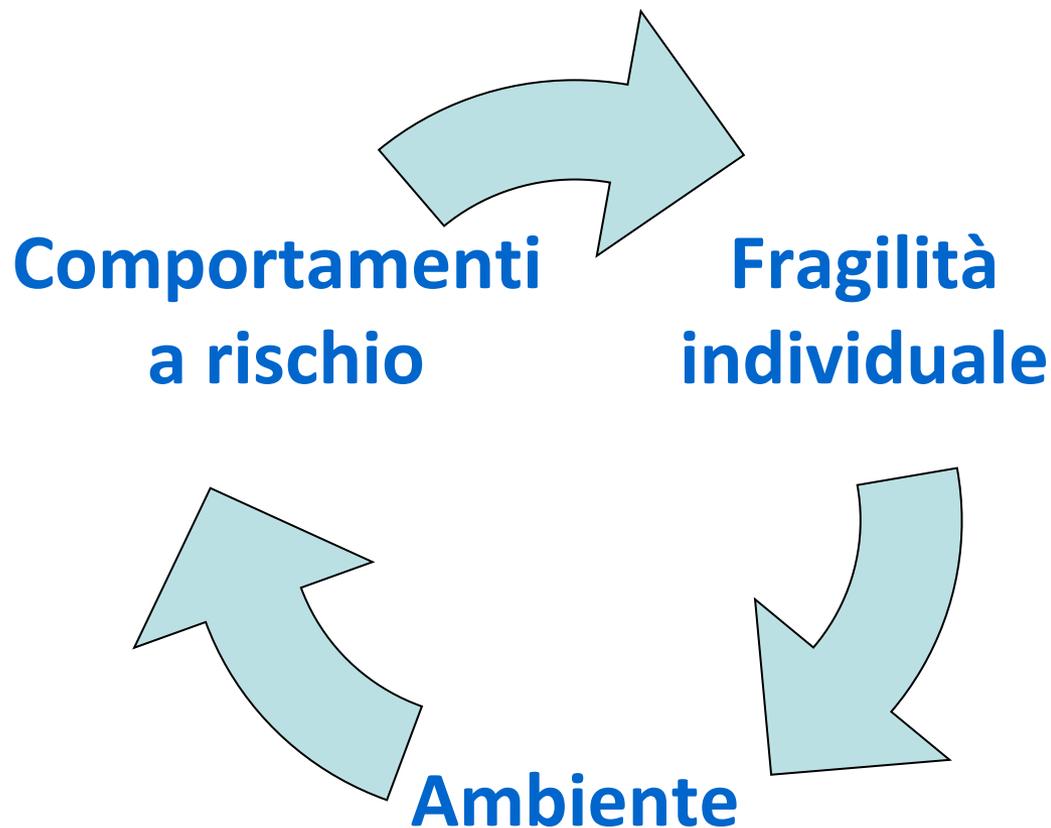
*Annamaria Vacri – Dip. di Prevenzione ASS4 Medio Friuli*

## INCIDENTI DOMESTICI (dati SINIACA)

- 3.000.000 il numero di incidenti / anno
- 1.700.000 gli accessi al Pronto Soccorso
- 130.000 ricoveri ospedalieri
- 8.000 decessi (66% per cadute nei >65 a.)

# LE GIORNATE DELLA SICUREZZA

Udine – Sala Ajace, 16 Aprile 2011



*“ ... non dobbiamo adattarci noi  
ad una casa generica,  
ma è la casa che deve adattarsi a noi,  
per una espressione di vita e cultura moderna,  
negli esterni e negli interni dell’architettura.”*

Manifesto della Casa Adatta  
Gio Ponti 1970



## **Accessibilità**

**come patrimonio di tutti per poter**

*aiutare un anziano,  
salvare un bambino,  
far vivere meglio un adulto...*

# LE GIORNATE DELLA SICUREZZA

Udine - Sala Ajace, 16 aprile 2011



civile abitazione di recente costruzione  
in provincia di Udine

scala esterna priva di  
**parapetto** e di **corrimano**

**incompleta protezione**  
anticaduta del piano  
superiore

**spigoli vivi liberi** ad altezza  
d'uomo e di bambino

*...pavimentazione e  
dispositivi antiscivolo?*

*Sarà veramente abitabile?*

# LE GIORNATE DELLA SICUREZZA

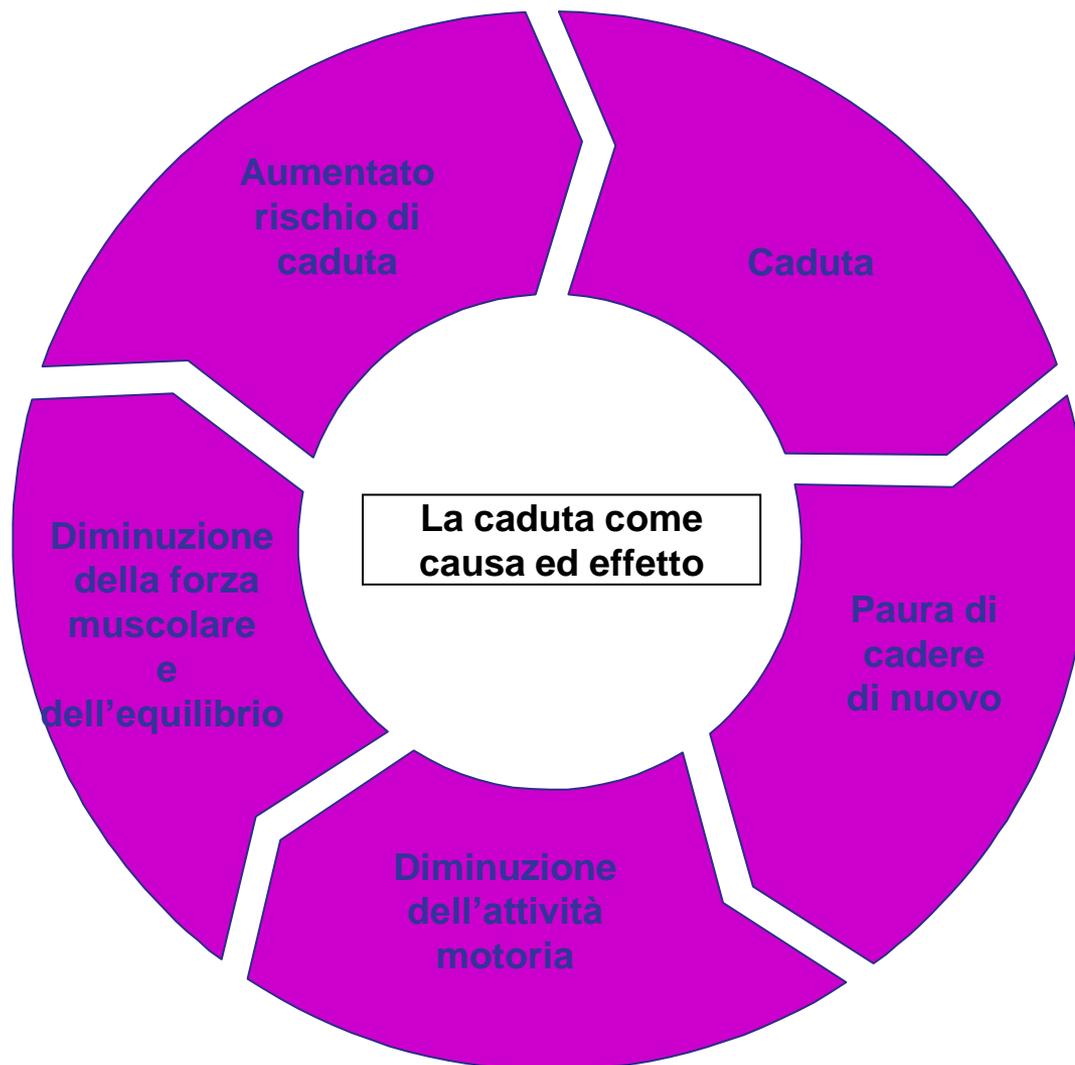
Udine - Sala Ajace, 16 aprile 2011



**mancono linee guida per la  
progettazione anti infortuni domestici in  
edilizia residenziale**

Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli  
**“Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro  
con le reti informali nell’assistenza domiciliare**

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni



## Costi socio sanitari nel 1° anno: oltre 20.000 Euro (stime Reg. Emilia Romagna)

**Autonomia  
completa**

Frattura  
femore

Intervento  
chirurgico

Ricovero  
riabilitativo

Dimissione

**Rischio di  
disabilità  
completa**

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



**595 int.chir. per frattura di femore  
nel 2013 (AOUD + ASS4)**

**X**

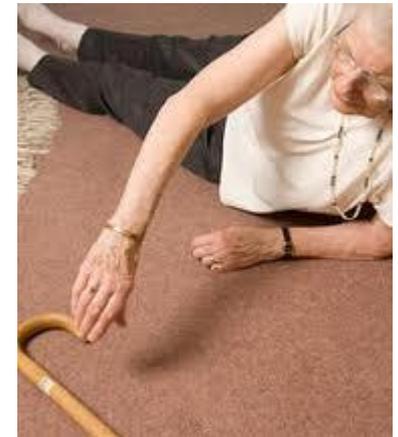
**20.000 Euro (costo unitario annuo)**

**=**

**12.000.000 Euro/anno spesa socio sanitaria  
per frattura di femore  
nel territorio dell'ASS4 Medio Friuli**

## Fattori di rischio di cauta dell'anziano

- Età
- Storia di precedenti cadute, paura di cadere
- Polifarmacoterapie e farmaci particolari
- Malattie coesistenti
- Disturbi della vista e lenti multifocali
- Artrite, artrosi, difficoltà ad estendere il ginocchio
- Vita sedentaria
- Isolamento sociale, depressione
- Necessità di appoggio: bastone, stampella, girello





Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

**“Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro  
con le reti informali nell’assistenza domiciliare**

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni

# **Impegno delle A.D.I. nella prevenzione cadute nei 5 Distretti Socio Sanitari dell’ASS4 (2009-2014)**

**Utilizzo di apposita check list per mappatura dei  
fattori di rischio**

**successiva rilevazione per evidenziare i risultati  
ottenuti nell’abbattimento dei fattori di rischio**

*Annamaria Vacri - Dipartimento di Prevenzione*



Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

**“Le chiavi di casa”:** strategia di relazione e di incontro  
con le reti informali nell’assistenza domiciliare

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni

**interventi sulle abitazioni**

**educazione sanitaria**

**non sono sufficienti**

*Annamaria Vacri - Dipartimento di Prevenzione*

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## *Zona notte e invecchiamento attivo*

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



# Occorre ripartire dalla persona!



# valutazione multidimensionale del rischio



Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

**“Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro  
con le reti informali nell’assistenza domiciliare**

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni

**Parametri individuali:**

1. Età, rischio raddoppia dopo 65 anni e triplica dopo 80 anni
2. Precedenti cadute, in particolare negli ultimi 3-12 mesi
3. Paura di cadere
4. Cammino autonomo o con appoggio/i
5. Capacità di estendere il ginocchio, per almeno 5 secondi
6. One Leg Stand, se presente e per almeno 5 secondi
7. Vista, possibilità di lettura, lenti bi/multifocali
8. Farmaci, se più di tre o se attivi sul SNC, diuretici, ipotensivi
9. Mini Mental Test semplificato

***Annamaria Vacri - Dipartimento di Prevenzione***



Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

**“Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro  
con le reti informali nell’assistenza domiciliare**

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni

**MINI MENTAL TEST semplificato:**

1. Ripetere PENNA, OROLOGIO, SCARPA
2. Dove siamo?
3. Giorno, mese, anno?
4. Disegnare un orologio che segna le 9.00
5. Contare da 100 all’indietro di 3 in 3, per 5 volte
6. Ripetere nell’ordine le parole dell’inizio del test

*Annamaria Vacri - Dipartimento di Prevenzione*



Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

**“Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro  
con le reti informali nell’assistenza domiciliare**

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni

**Parametri socio abitativi:**

- 1. Isolamento o assistenza +/- continuativa**
- 2. Deprivazione (EUROPA 2020: severe material deprivation)**
- 3. Scale interne o esterne all’abitazione**
- 4. Pavimenti**
- 5. Tappeti**
- 6. Percorsi**
- 7. Bagno**
- 8. Illuminazione**
- 9. Calzature**

***Annamaria Vacri - Dipartimento di Prevenzione***



Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

**“Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro  
con le reti informali nell’assistenza domiciliare**

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni

**Severe Material Deprivation (“EUROPA 2020”):**

- 1. Non riuscire a sostenere spese impreviste**
- 2. Avere pagamenti arretrati: mutuo, affitto, bollette, altri debiti**
- 3. Non potersi permettere almeno 1 settimana di ferie lontano da casa**
- 4. Non riuscire a fare 1 pasto proteico ogni secondo giorno**
- 5. Non riuscire a riscaldare adeguatamente casa**
- 6. Non poter avere la lavatrice**
- 7. Non poter avere il televisore a colori**
- 8. Non poter avere il telefono**
- 9. Non poter avere l’automobile**

***Annamaria Vacri - Dipartimento di Prevenzione***



# Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

## “Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro con le reti informali nell’assistenza domiciliare

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni

 Distretto di Cividale- Dipartimento di Prevenzione  
VALUTAZIONE MULTIDIMENSIONALE DEL RISCHIO DI CADUTA  
DELL'ANZIANO A DOMICILIO

**Dati anagrafici**  
Cognome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_ Data di nascita: \_\_\_\_\_ Sesso: M / F  
Indirizzo: via \_\_\_\_\_ Fraz/Località: \_\_\_\_\_ CRA: \_\_\_\_\_  
Recapito telefonico: \_\_\_\_\_ MMG: \_\_\_\_\_

**Servizi e Figure Professionali coinvolti**

**ADI**  Medico \_\_\_\_\_  Assistente sociale \_\_\_\_\_  
 Infermiere \_\_\_\_\_ **Ambito**  Operatore sociale \_\_\_\_\_  
 Fisioterapista \_\_\_\_\_

**Cronoprogramma Interventi**  
Prima segnalazione ad opera di: \_\_\_\_\_ Data segnalazione: \_\_\_\_\_  
Valutazione iniziale del rischio:  Basso [R<30]  Medio [30>R<42]  Alto [>42]

<b>ADI</b>	<b>Ambito</b>
n° accessi MMG: _____	n° accessi ass. sociale: _____
n° accessi infermiere: _____	n° accessi oper. sociale: _____
n° accessi fisioterapista: _____	n° accessi telefonici: _____
n° accessi telefonici: _____	n° accessi volontariato: _____

**Follow-up (1anno)**

Episodi di caduta: |No| |Si| n° \_\_\_\_\_ senza lesioni importanti  
n° \_\_\_\_\_ frattura di femore  
n° \_\_\_\_\_ altro

Aderenza programma: |Si| |No| Motivazione:  
 deterioramento cognitivo  
 deterioramento organico  
 demotivazione  
 ricovero ospedaliero  
 exitus  
 altro

Valutazione finale del rischio: [ ] [NA]<sup>1</sup>  Basso [R<30]  Medio [30>R<42]  Alto [>42]  
Eventuale variazione del rischio: +/- \_\_\_\_\_

<sup>1</sup>NA: non applicabile



# Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

## “Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro con le reti informali nell’assistenza domiciliare

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni



Distretto di Cividale- Dipartimento di Prevenzione  
VALUTAZIONE MULTIDIMENSIONALE DEL RISCHIO DI CADUTA  
DELL'ANZIANO A DOMICILIO

FATTORI	PUNTEGGIO			VALUTAZIONE		
	Individuali	1	2	3	iniziale	1 anno
Età	<65	65-80	> 80			
Precedenti cadute	no	si				
Paura di cadere	no		si			
Cammina	autonomo	1 bastone	girello			
Estende il ginocchio	si > 5"	si < 5"	no			
One leg stand	si > 5"	si < 5"	no			
<b>Fisioterapisti</b>						
<b>Prescrizioni FKT</b>						
Vista	legge	lenti bifocali	non legge			
Farmaci	<3	>/= 3	SNC, diuretici ipotesivi			
MMT	5-6	4	</=3 <sup>1</sup>			
<b>MMG</b>						
<b>Prescrizioni MMG</b>						
Isolamento	assistenza 24 h	parziale	solo/coniuge			
Deprivazione	0-1	2-3	>=4			
Ass. sociale						
Op. sociale						
Interventi						
<b>Abitativi</b>						
Scale interne	con corrimano	irregolari	esterne			
Pavimenti	antisdruciuolo	lisci lucidi	incerati			
Tappeti	no	con retina	senza retina			
Percorsi	liberi	strutture fisse	con intralci			
Bagno	manghioni e tappeto antisdruciuolo	tappeti antisdruciuolo	tappeti normali			
Illuminazione	adeguata	sufficiente	insufficiente			
Calzature	chiuso con suola in gomma		aperte con suola senza gomma			
<b>TOTALE</b>						

FATTORI	PUNTEGGIO			VALUTAZIONE		
	Individuali	1	2	3	iniziale	1 anno
Età		<65	65-80	> 80		
Precedenti cadute		no	si			
Paura di cadere		no		si		
Cammina		autonomo	1 bastone	girello		
Estende il ginocchio		si > 5"	si < 5"	no		
One leg stand		si > 5"	si < 5"	no		
<b>Fisioterapisti</b>						
<b>Prescrizioni FKT</b>						
Vista		legge	lenti bifocali	non legge		
Farmaci		<3	>/= 3	SNC, diuretici ipotesivi		
MMT		5-6	4	</=3 <sup>1</sup>		
<b>MMG</b>						
<b>Prescrizioni MMG</b>						



# Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

## “Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro con le reti informali nell’assistenza domiciliare

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni



Distretto di Cividale- Dipartimento di Prevenzione  
VALUTAZIONE MULTIDIMENSIONALE DEL RISCHIO DI CADUTA  
DELL'ANZIANO A DOMICILIO

	PUNTEGGIO			VALUTAZIONE	
	1	2	3	iniziale	1 anno
<b>FATTORI Individuali</b>					
Età	<65	65-80	> 80		
Precedenti cadute	no	si			
Paura di cadere	no		si		
Cammina	autonomo	1 bastone	girello		
Estende il ginocchio	si > 5"	si < 5"	no		
One leg stand	si > 5"	si < 5"	no		
<i>Fisioterapisti</i>					
<i>Prescrizioni FKT</i>					
Vista	legge	lenti bifocali	non legge		
Farmaci	<3	>= 3	SNC, diuretici ipertensivi		
MMT	5-6	4	<=3 <sup>1</sup>		
<i>MMG</i>					
<i>Prescrizioni SDRG</i>					
Isolamento	assistenza 24 h	parziale	solo/coniuge		
Deprivazione	0 - 1	2 - 3	>= 4		
<i>Ass. sociale</i>					
<i>Op. sociale</i>					
<i>Interventi</i>					
<b>Abitativi</b>					
Scale interne	con corrimano	irregolari	esterne		
Pavimenti	antisdrucchiolo	lisci lucidi	incerati		
Tappeti	no	con retina	senza retina		
Percorsi	liberi	strutture fisse	con intralci		
Bagno	maniglioni e tappeto antiscivolo	tappeti antiscivolo	tappeti normali		
Illuminazione	adeguata	sufficiente	insufficiente		
Calzature	chiuso con suola in gomma		aperte con suola senza gomma		
<b>TOTALE</b>					

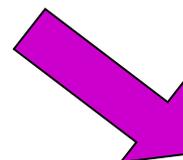
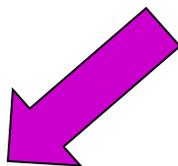
	Isolamento	assistenza 24 h	parziale	solo/coniuge
	Deprivazione	0 - 1	2 - 3	>= 4
	<i>Ass. sociale</i>			
	<i>Op. sociale</i>			
	<i>Interventi</i>			
	<b>Abitativi</b>			
<b>A</b>	Scale interne	con corrimano	irregolari	esterne
<b>M</b>	Pavimenti	antisdrucchiolo	lisci lucidi	incerati
<b>B</b>	Tappeti	no	con retina	senza retina
<b>I</b>	Percorsi	liberi	strutture fisse	con intralci
<b>T</b>	Bagno	maniglioni e tappeto antiscivolo	tappeti antiscivolo	tappeti normali
<b>O</b>	Illuminazione	adeguata	sufficiente	insufficiente
	Calzature	chiuso con suola in gomma		aperte con suola senza gomma

## Valutazione multidimensionale del rischio di caduta

Basso ( $R \leq 30$ )

Medio ( $30 < R < 42$ )

Alto ( $R \geq 42$ )



9 parametri individuali

9 parametri socio abitativi

18 parametri

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



Marco Pahor

# “L’attività fisica moderata riduce la disabilità tra gli anziani”

JAMA, published on line May 27, 2014

**1500 sedentari (70-89a.)** due gruppi

1. Attività fisica moderata
2. Educazione sanitaria

**follow-up 30 mesi**

Disabilità solo nel 30% e 35,5%

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



Elin Ekblom-Bak

## “Negli anziani il bricolage allunga la vita”

British Journal of Sports Medicine 2013; 0:1-6

**4232 casi over 60a.**

150 min/settimana (att.fisica moderata, giardinaggio, bricolage, manutenzione automobile)

**follow up 12 anni**

si riduce del 27% rischio ictus e infarto miocardio  
e del 30% il rischio di morte generica

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



## Invecchiamento attivo



*A. Vacri*

## Salute in casa e prevenzione incidenti domestici *Zona notte e invecchiamento attivo*

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



Sabrina Pellicini (Trieste): “Forte evidenza in letteratura a favore del fatto che un programma di esercizi possa ridurre il rischio di cadute nella popolazione anziana”

(Sherrington C. et al., Am. Ger. Soc. 2008, Pekka et al. Lancet 2005)

# REC

**Rinforzo** (es. OTAGO, AFA)

**Equilibrio** (es. OTAGO, AFA, Tai Chi)

**Cammino**

*A. Vacri*

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



## Protocollo OTAGO

Robertson M.C. et al.: “Preventing injures in older people by preventing falls: a meta-analysis of individual-level data”

(J.Am.Geriatr.Soc. 2002; 50:905-911)

## Attività Fisica Adattata

1. Programma personalizzato
2. Rinforzo muscolare
3. Allungamento muscolare
4. Miglioramento equilibrio

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



Sabrina Pellicini (Trieste):

“Altri esercizi non sono risultati efficaci o richiedono ulteriori approfondimenti, tra questi il CAMMINARE”

(Gillespie L.D. et al., Cochrane Datab. Syst. Rev 2003)

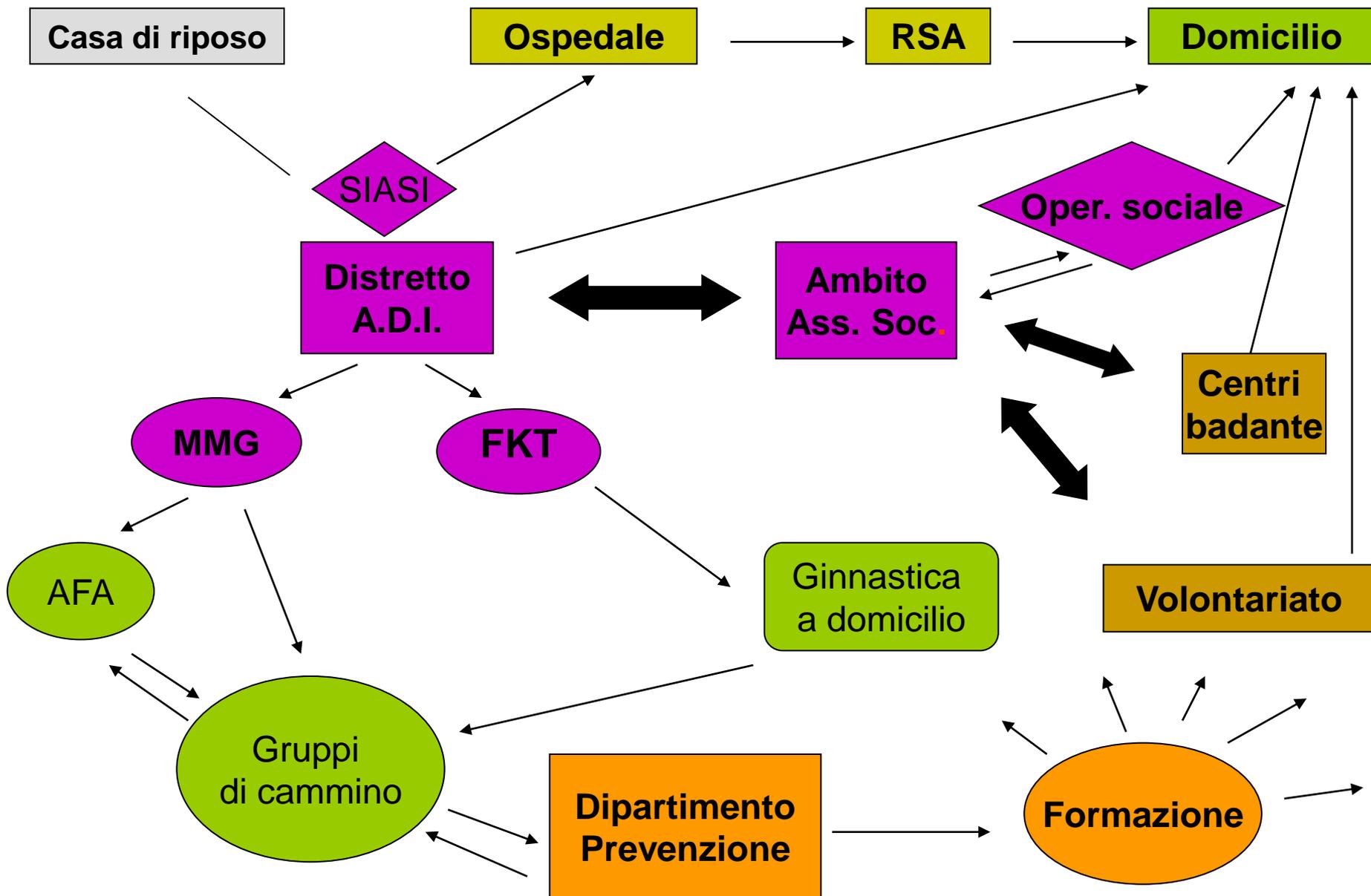
“E’ stato persino ipotizzato che i soggetti possano cadere proprio nell’attività del cammino proposta per l’esercizio”

(Sherrington C. et al., Am. Ger. Soc. 2008, Pekka et al. Lancet 2005)

**Per ogni over 65  
in base al livello di rischio  
attività fisica moderata  
secondo il programma  
più adatto**

# Rete sanitaria–socioassistenziale per la prevenzione delle cadute a domicilio

## PROTOCOLLO DI INTESA DI INTERVENTO INTEGRATO



# Attività Fisica

La fruizione della **ATTIVITÀ FISICA** come tutela della salute e del benessere psicofisico può essere quindi rivolto a vari strati della popolazione come:

- ✘ **soggetto sano sedentario** come stimolo a comportamenti di prevenzione di malattie cardiovascolari, diabete, obesità e malattie osteo-articolari e tumorali;
- ✘ **soggetto con ridotta capacità motoria** indotta per età o per patologia cronica clinicamente stabilizzata



**ATTIVITÀ FISICA ADATTATA**

# ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA)

NON SANITARIA (fuori Livelli Essenziali Assistenza)

COORDINATA E CONTROLLATA DALL' ASS

SPECIFICA

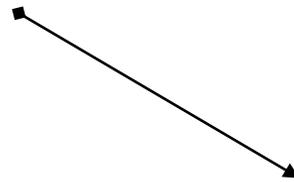
FREQUENZA BISETTIMANALE

BASSO COSTO

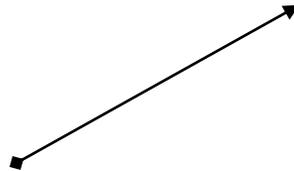
ATTIVITA' DI GRUPPO

# Attività Fisica Adattata

**SOGGETTI CON  
PATOLOGIA  
STABILIZZATA**



**PROGRAMMI CON  
ESERCIZI DIFFERENZIATI**

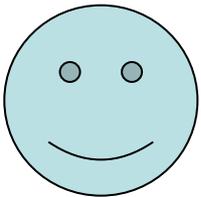


**SOGGETTI CON  
PROFILI PRE-  
PATOLOGICI**

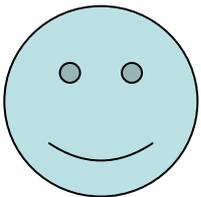
# Attività Fisica Adattata



**POTENZIAMENTO CAPACITÀ MOTORIE**

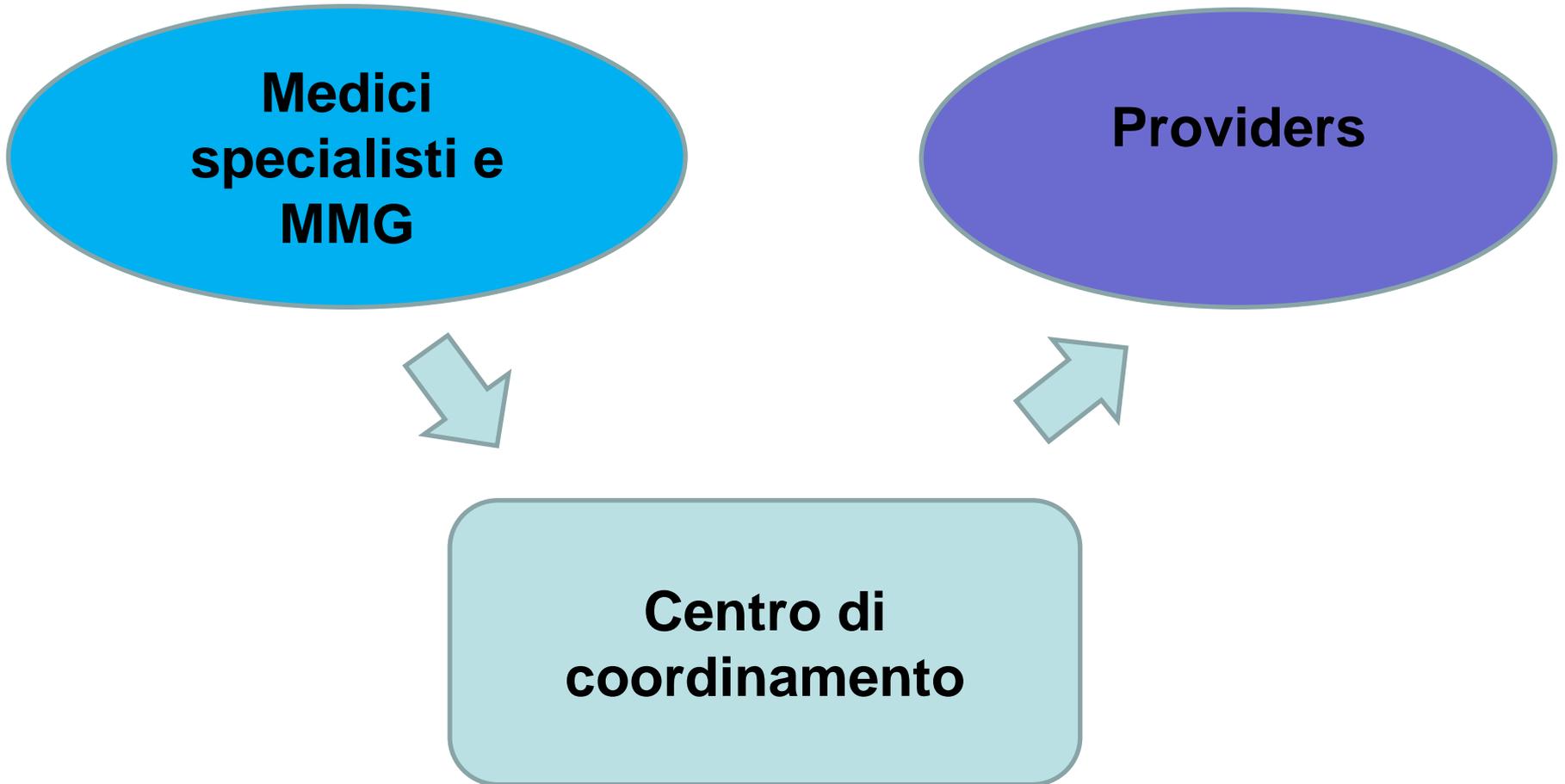


**MIGLIORAMENTO STATO DI SALUTE**

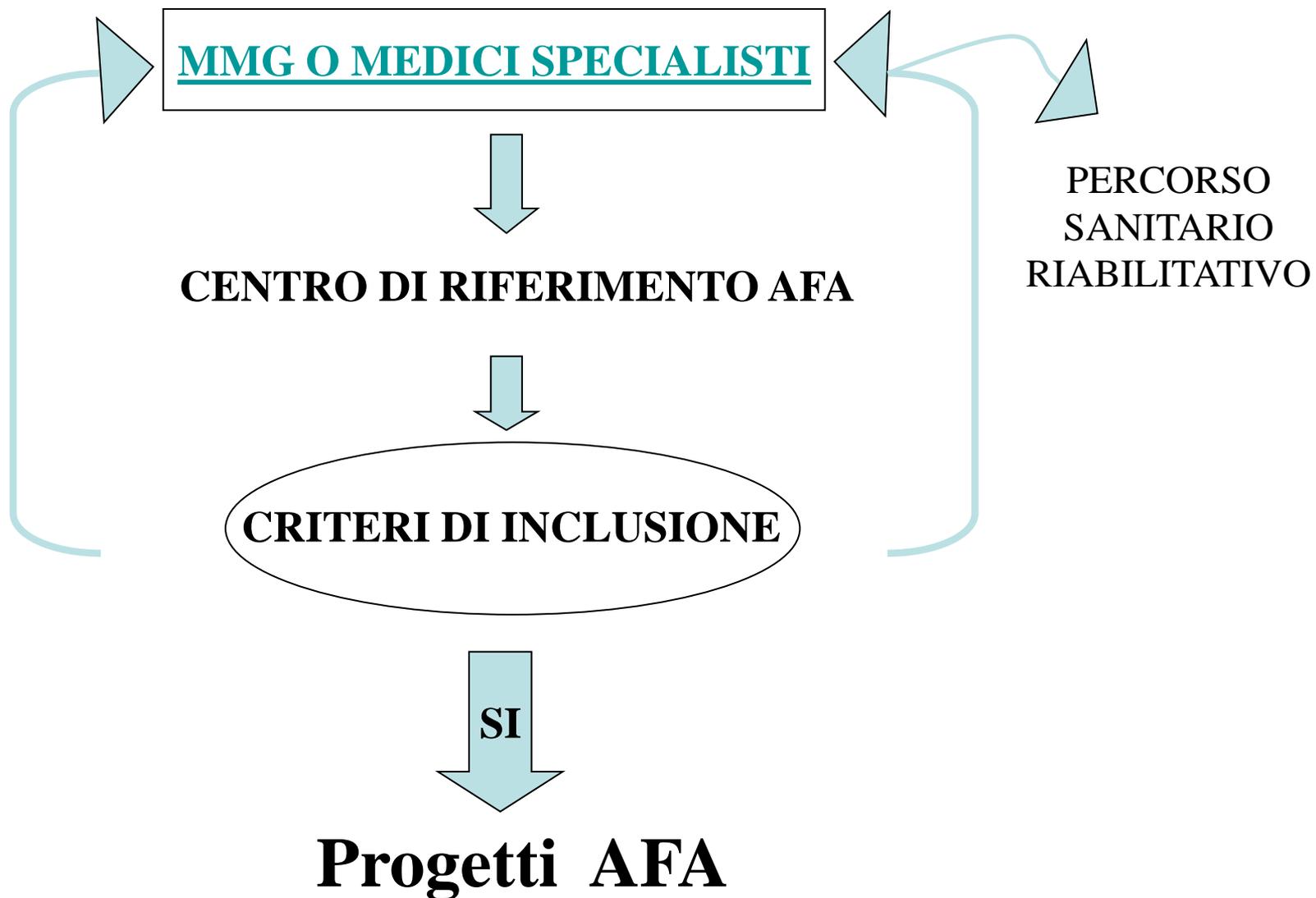


**INTEGRAZIONE SOCIALE**

# ATTORI AFA



# PERCORSO AFA



# UTENTI AFA

## **Partecipazione alla spesa:**

- ✘ Iscrizione annuale: 10 euro per tutte le tipologie di gruppo;
- ✘ Quota mensile: 28 euro per 8 sedute, abbonamento rinnovabile per tutte le tipologie di AFA avviate

# PALESTRE - REQUISITI DI MINIMA

## STRUTTURA

- ✘ Facile accesso, buona luminosità, areazione, spazio adeguato ad accogliere attività di gruppo con max 20 persone

## ARREDI

- ✘ sedie stabili con braccioli di giusta altezza (seduta di altezza circa 45 cm)
- ✘ spalliera o corrimano (appoggio sicuro per esercizi in piedi)

## MATERIALE

- ✘ tappetini
- ✘ bastoni, corde, palle, birilli,
- ✘ sacchetti di sabbia, nastro adesivo, cerchi, bastoni ecc.

# FUNZIONI DEL TRAINER AFA

## **Ruolo di “tecnico competente” e “animatore”**

(coinvolge il soggetto in tutte le strategie motorie anche quando l'individuo non si sente adeguato)

- ✘ Fisioterapista, Laureato in Scienze Motorie, Diplomato ISEF
- ✘ Attento al singolo e al gruppo, ai feed-back
- ✘ Spiega la finalità dell'esercizio e stimola l'autocorrezione
- ✘ Massima attenzione nella somministrazione del programma di esercizi
- ✘ Adatta il protocollo agli utenti

# CRITERI DI APPLICAZIONE DEGLI ESERCIZI AFA

- ✘ Attenersi esclusivamente al protocollo di esercizi seguendo la progressione delle difficoltà come da protocollo
- ✘ Dispendio energetico non superiore a quanto previsto dal prospetto
- ✘ Adattamento del ritmo di esecuzione alla capacità del soggetto
- ✘ Esercizi eseguiti lentamente senza dolore
- ✘ Attenzione alla respirazione

# Evoluzione

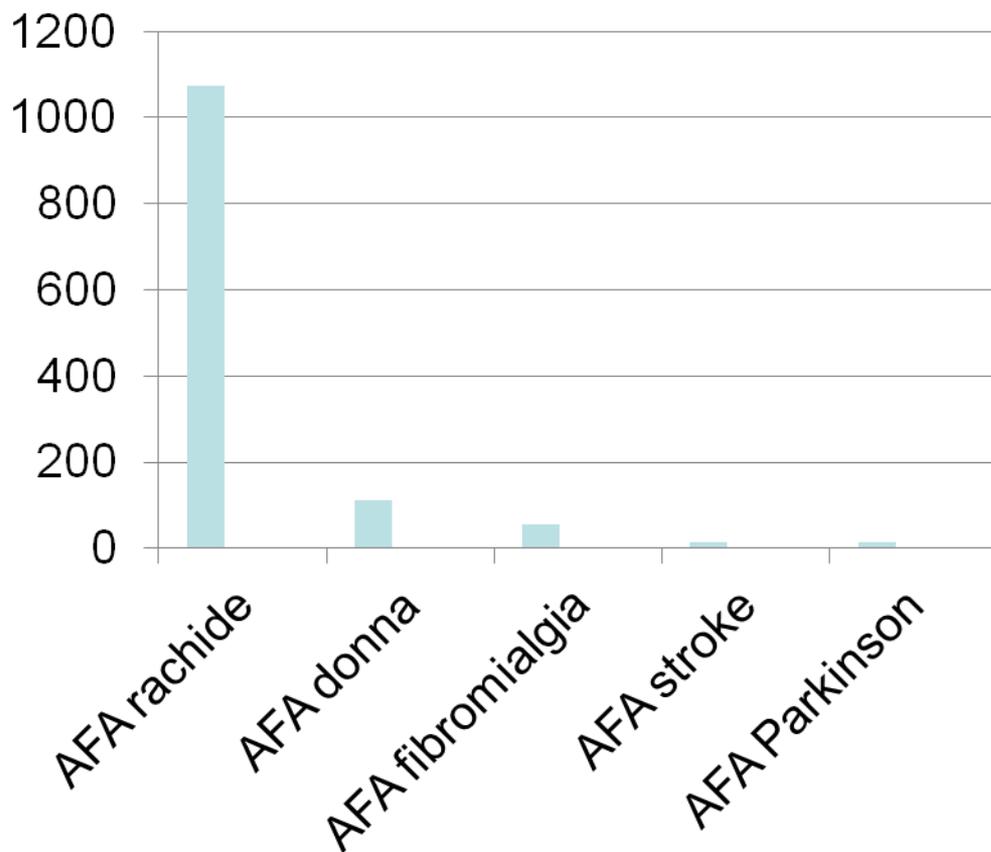
ANNO	UTENTI	CORSI ATTIVATI	MEDICI	DISTRETTI/ PALESTRE
2008	161		12	UDINE (10 PALESTRE)
2009	734	Rachide 8-Donna 4	73	
2010	1488		116	
2011	2196		153	
2012	2880	71 rachide, 11 donna, 4 fibromialgia, 1 stroke	173	Udine, Codroipo, Cividale, Tarcento, S.Daniele (20 palestre)



Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli

## “Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro con le reti informali nell’assistenza domiciliare

Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni



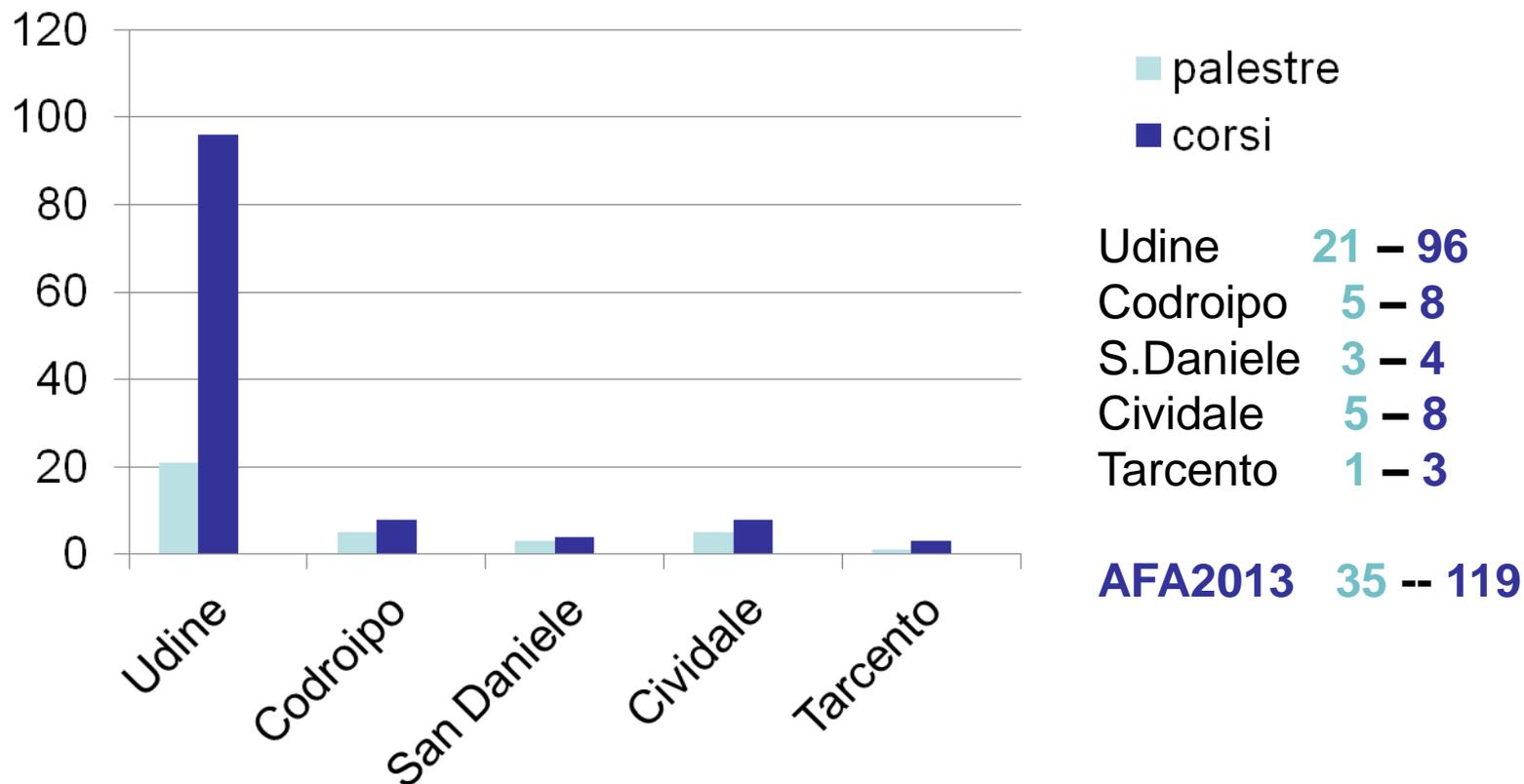
Rachide: 1074 utenti  
Donna: 112 utenti  
Fibrom.: 55 utenti  
Stroke: 15 utenti  
Parkinson: 14 utenti

**AFA 2013**

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



### Attività AFA nel Distretto di Codroipo

Comune	Codroipo	Lestizza
Palestre	2	1
Corsi AFA	Rachide 4	Rachide 1
Utenti iscritti	99	21
Utenti in attività	71	16

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

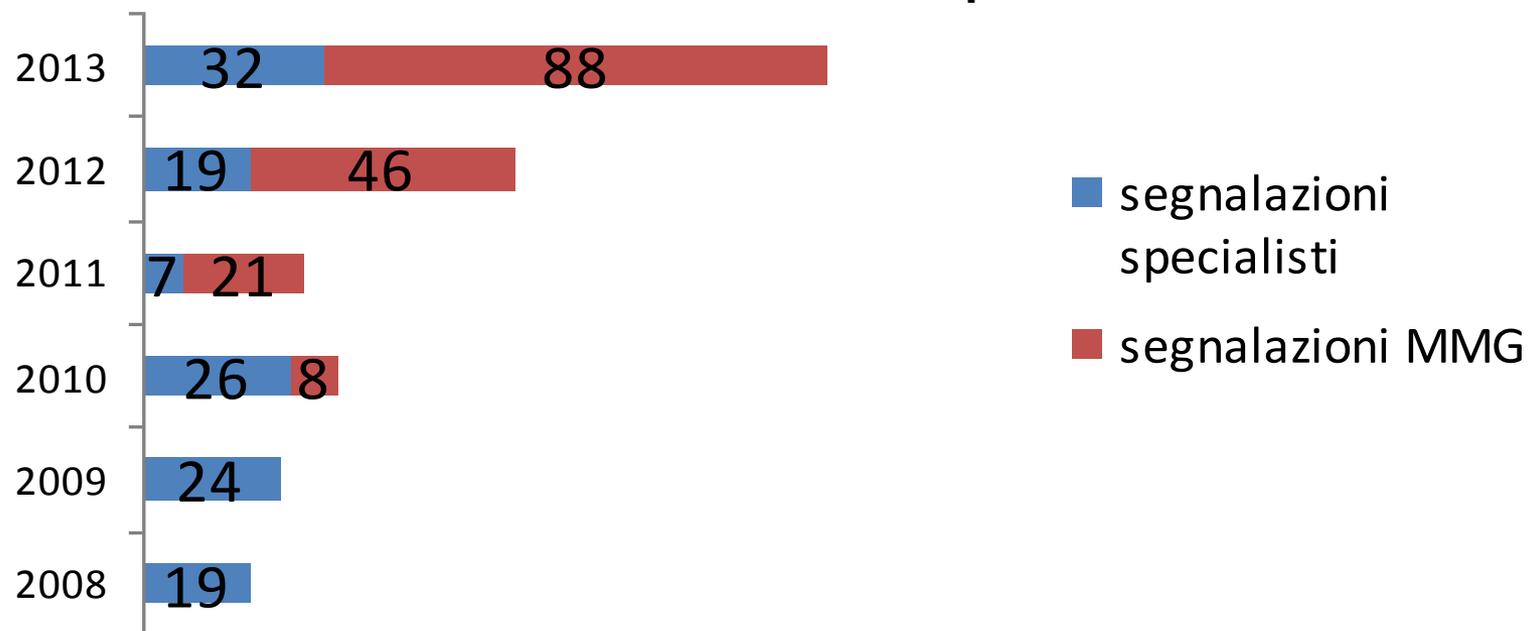
## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



### Andamento segnalazioni AFA

nel Distretto di Codroipo



# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

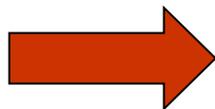
## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



## Abbandono dell'AFA nel Distretto di Codroipo aa. 2008-2013

23 persone su 120, pari al 19%



**GAD**



Corso di Formazione ASS4 Medio Friuli  
**“Le chiavi di casa”: strategia di relazione e di incontro  
con le reti informali nell’assistenza domiciliare**  
Udine, 13 marzo 2014 e succ. edizioni

**Ginnastica a domicilio:  
semplici esercizi  
di rinforzo dell’equilibrio e del tono muscolare  
con una sedia, un tavolo e poco spazio  
prescritti dal fisioterapista**

**vediamo alcuni esempi...**

**Dott. Tamara Boschi (selezione da: Reg. Emilia Romagna Progetto  
“Riduzione rischio di caduta dell’anziano fragile a domicilio”**

Rete sanitaria–socioassistenziale per la prevenzione delle cadute a domicilio  
**PROTOCOLLO DI INTERVENTO INTEGRATO**



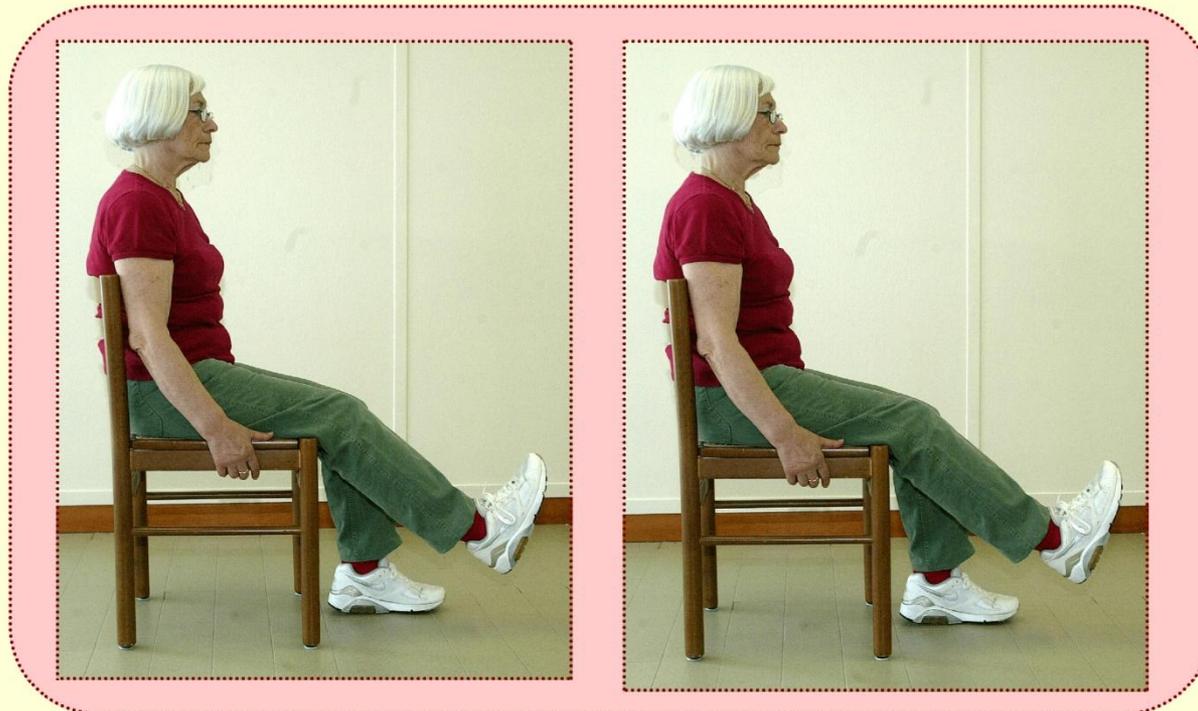
**CAMMINO DA SEDUTO**  
**SEDETE** eretti

- ◇ **AFFERRATE** entrambi i bordi della sedia
- ◇ **ALZATE** alternativamente i piedi e riabbassateli con controllo
- ◇ **SEGUITE** un ritmo che vi sia confortevole
- ◇ **CONTINUE** per 30 secondi

## PROTOCOLLO DI INTERVENTO INTEGRATO

### MOVIMENTO DELLE CAVIGLIE

- ◇ **POTETE** scegliere di rimanere in piedi o seduti
- ◇ **STENDETE** una gamba
- ◇ **STENDETE** la punta del piede sollevato e successivamente raccogliete la punta verso Voi
- ◇ **RIPETETE** dieci volte per piede



Rete sanitaria–socioassistenziale per la prevenzione delle cadute a domicilio  
**PROTOCOLLO DI INTERVENTO INTEGRATO**

## **ESTENSIONE DEL GINOCCHIO**

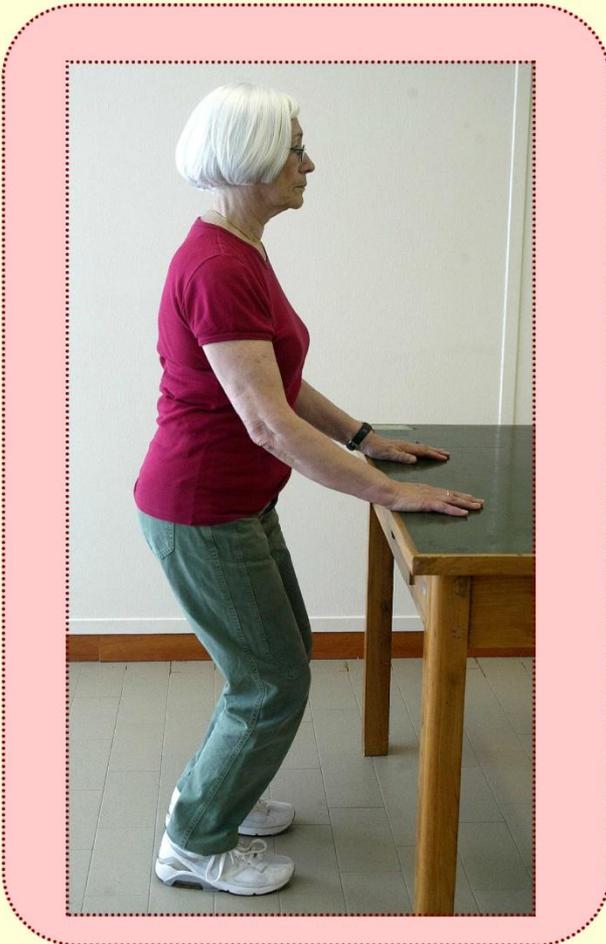
- ◇ **POTETE** eseguire l'esercizio mentre guardate la televisione
- ◇ **SEDETE** con la schiena ben appoggiata allo schienale
- ◇ **SOLLEVATE** la gamba destra
- ◇ **ABBASSATE** la gamba destra
- ◇ **RIPETETE** il movimento \_\_\_\_\_ volte
- ◇ **RIPETETE** l'esercizio con la gamba sinistra
- ◇ **RIPETETE** il movimento \_\_\_\_\_ volte



Rete sanitaria–socioassistenziale per la prevenzione delle cadute a domicilio  
**PROTOCOLLO DI INTERVENTO INTEGRATO**

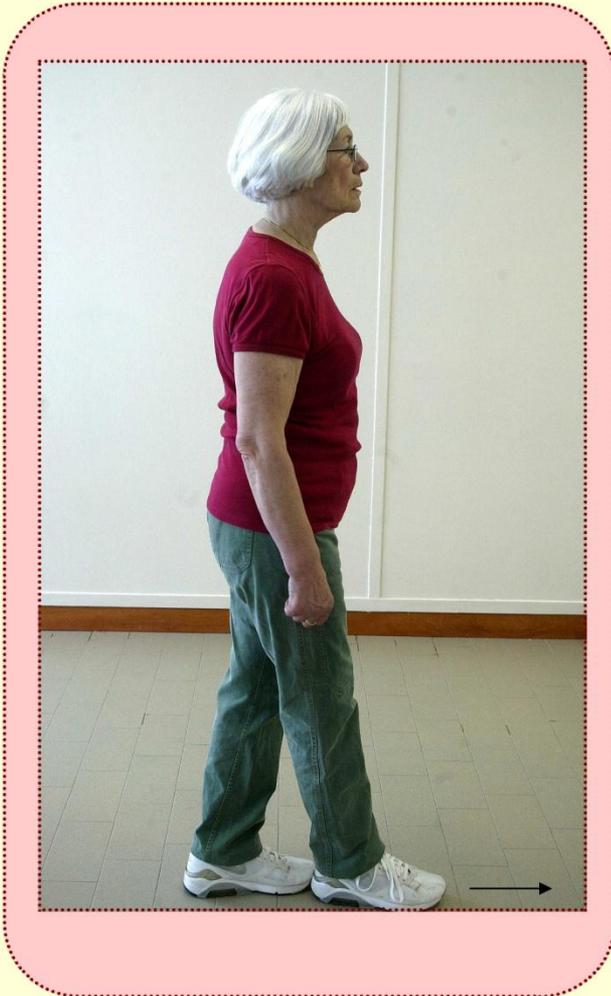
## **IN PIEDI GINOCCHIA**

### **FLESSE** con sostegno



- ◇ **ERETTI** davanti ad una mensola/ tavola con entrambe le mani ben ferme sul sostegno
- ◇ **DIVARICATE** i piedi alla larghezza delle spalle
- ◇ **PIEGATEVI** lentamente; le ginocchia dovrebbero “cadere” al di là degli alluci
- ◇ **QUANDO SENTITE** che i talloni incominciano a rialzarsi, raddrizzatevi
- ◇ **RIPETETE** \_\_\_\_\_ volte

Rete sanitaria–socioassistenziale per la prevenzione delle cadute a domicilio  
**PROTOCOLLO DI INTERVENTO INTEGRATO**



## **UN PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO** senza sostegno

- ◇ **ERETTI**, guardate dritto davanti a voi
- ◇ **METTETE** un piede davanti all'altro come su di una linea retta
- ◇ **MANTENETE** la posizione per 10 secondi
- ◇ **CAMBIATE** posizione e mettete davanti ora il piede che si trova dietro
- ◇ **MANTENETE** la posizione per 10 secondi

Rete sanitaria–socioassistenziale per la prevenzione delle cadute a domicilio  
**PROTOCOLLO DI INTERVENTO INTEGRATO**



**IN PIEDI SULLE PUNTE**  
senza sostegno

- ◇ **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- ◇ **PIEDI** a larghezza delle spalle
- ◇ **SOLLEVATEVI** in punta di piedi
- ◇ **ABBASSATE** i talloni al suolo
- ◇ **RIPETETE** l'esercizio 20 volte



**Salute in casa e prevenzione incidenti domestici**  
***Zona notte e invecchiamento attivo***

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



## Gruppi di cammino

Indicati nelle persone con rischio basso

Utili nelle persone con rischio moderato/alto  
dopo e contemporaneamente  
ad un programma AFA o GAD

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



## Gruppi di cammino

- Opportunità di movimento e di socializzazione
- 20-30 minuti e oltre, 2-3 o più giorni/settimana
- Rivolti a persone adulte sia in buona salute
- Sia con fattori di rischio già compensati (att. fisica moderata)
- Sotto la guida di un WALKING LEADER
- che addestra e prepara il più adatto dei partecipanti
- Prima di andare a formare un altro gruppo

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## *Zona notte e invecchiamento attivo*

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



## Enti promotori

- Rete OMS Città Sane
- Comuni
- UISP
- UTE
- Aziende Sanitarie

# Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

## Zona notte e invecchiamento attivo

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



***Forse non possiamo cambiare il mondo,  
ma INSIEME possiamo cambiare  
un mondo di cose***

