



## Invecchiamento attivo, accessibilità e sicurezza dell'abitazione

Pasian di Prato, 3 dicembre 2014



***Invecchiamento attivo e... in gamba!***

***Ginnastica e movimento come prevenzione degli incidenti da caduta***

***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

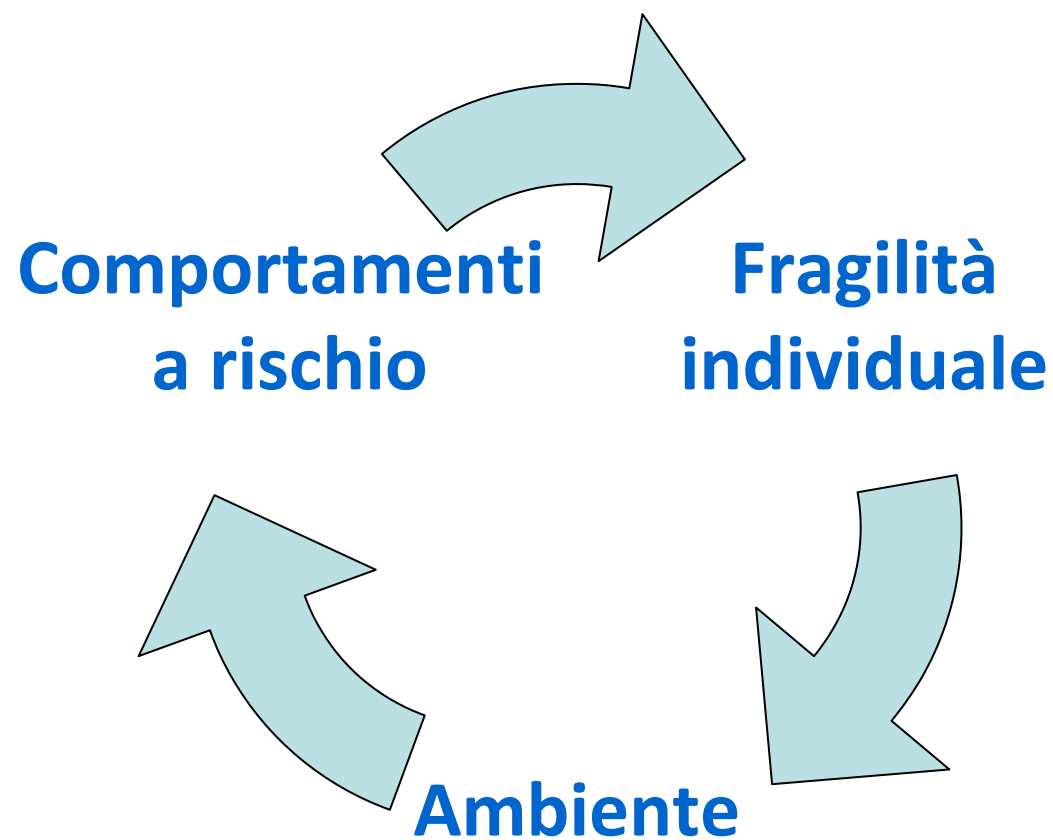


## INCIDENTI DOMESTICI (dati SINIACA)

- 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.)

*A. Vacri*

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

**interventi sulle abitazioni**

**educazione sanitaria**

**non sono sufficienti**

*Annamaria Vacri - Dipartimento di Prevenzione*



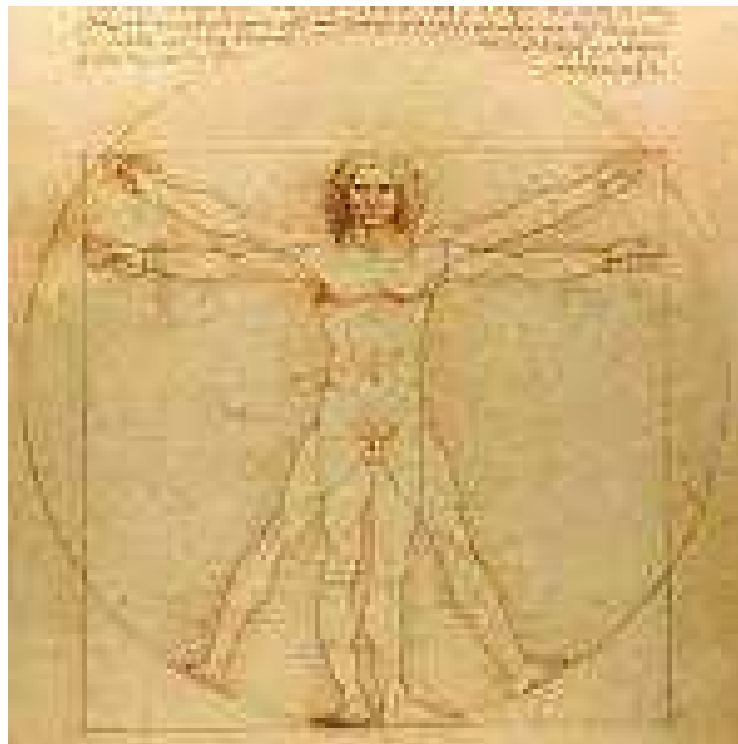


**Salute in casa e prevenzione incidenti domestici**  
***Zona notte e invecchiamento attivo***

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



# Occorre ripartire dalla persona!

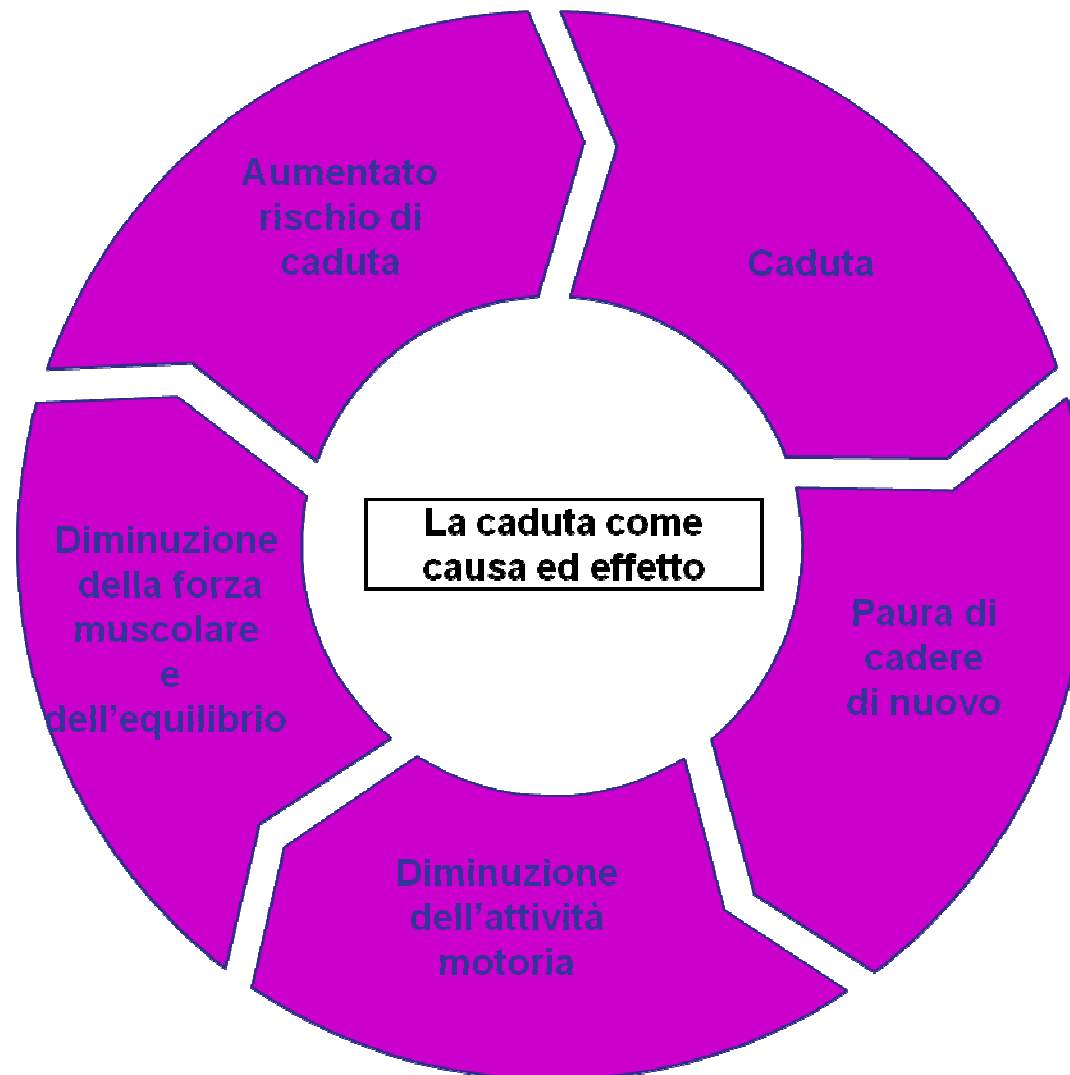


***A. Vacri***



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

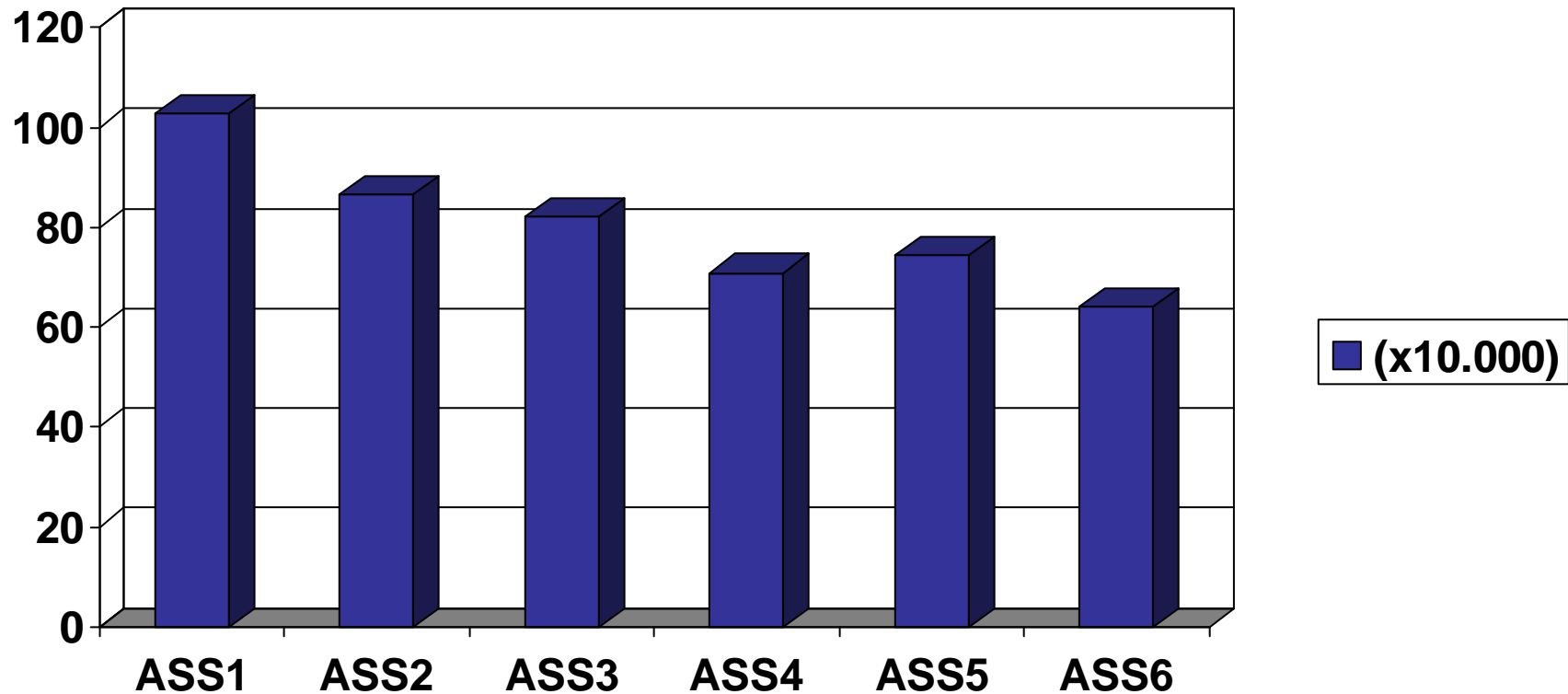


*A. Vacri*



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



**Tasso standardizzato di ospedalizzazione per dimessi con frattura di femore  
per azienda sanitaria**

**FVG 2013 totale 2.508 casi**



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**

*A. Vacri*



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

**Nel 2013 in FVG negli over 65 a.**

**2508 casi**

**operati per frattura di femore**

**Spesa socio sanitaria stimabile**

**50.160.000,00 Euro**

## 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*



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

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



# valutazione multidimensionale del rischio

*A. Vacri*





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											
<b>Dati anagrafici</b> Cognome: _____ Nome: _____ Data di nascita: _____ Sesso: M / F Indirizzo: via _____ Fraz/Località: _____ CRA: _____ Recapito telefonico: _____ MMG: _____											
<b>Servizi e Figure Professionali coinvolti</b> <input type="checkbox"/> Medico _____ <input type="checkbox"/> Assistente sociale _____ <b>ADI</b> <input type="checkbox"/> Infermiere _____ <b>Ambito</b> <input type="checkbox"/> Operatore sociale _____ <input type="checkbox"/> Fisioterapista _____											
<b>Cronoprogramma Interventi</b> Prima segnalazione ad opera di: _____ Data segnalazione: _____ Valutazione iniziale del rischio: <input type="checkbox"/> Basso [R<30] <input type="checkbox"/> Medio [30<R<42] <input type="checkbox"/> Alto [≥42] <table border="0"><tr><td style="text-align: center;"><b>ADI</b></td><td style="text-align: center;"><b>Ambito</b></td></tr><tr><td>n° accessi MMG: _____</td><td>n° accessi ass. sociale: _____</td></tr><tr><td>n° accessi infermiere: _____</td><td>n° accessi oper. sociale: _____</td></tr><tr><td>n° accessi fisioterapista: _____</td><td>n° accessi telefonici: _____</td></tr><tr><td>n° accessi telefonici: _____</td><td>n° accessi volontariato: _____</td></tr></table>		<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: _____
<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: _____										
<b>Follow-up (1anno)</b> Episodi di caduta:  No   Si  n° _____ senza lesioni importanti n° _____ frattura di femore n° _____ altro Aderenza programma:  Si   No  Motivazione: <input type="checkbox"/> deterioramento cognitivo <input type="checkbox"/> deterioramento organico <input type="checkbox"/> demotivazione <input type="checkbox"/> ricovero ospedaliero <input type="checkbox"/> exitus <input type="checkbox"/> altro											
Valutazione finale del rischio:  ____   NA  <sup>1</sup> <input type="checkbox"/> Basso [R<30] <input type="checkbox"/> Medio [30<R<42] <input type="checkbox"/> Alto [≥42] Eventuale variazione del rischio: +/- _____											
<sup>1</sup> NA: non applicabile											

**A. Gnoni – Univ. Udine, A. Vacri – Dip. 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

FATTORI		PUNTEGGIO			VALUTAZIONE	
		1	2	3	iniziale	1 anno
<b>Individuali</b>						
A D I	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 ipotesivi		
	MMT	5-6	4	<=3 <sup>1</sup>		
	<i>MMG</i>					
	<i>Prescrizioni MMG</i>					
	Isolamento	assistenza 24 h	parziale	solo/coniuge		
	A M B I T O	<i>Ass. sociale</i>				
<i>Op. sociale</i>						
<i>Interventi</i>						
<b>Abitativi</b>						
Scale interne		con corrimano	irregolari	esterne		
Pavimenti		antiscivolo	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		chiusure con suola in gomma		aperte con suola senza gomma		
<b>TOTALE</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

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>A</b> <b>D</b> <b>I</b> <i>Fisioterapisti</i>						
<i>Prescrizioni FKT</i>						
Vista	legge	lenti bifocali	non legge			
Farmaci	<3	>= 3	SNC, diuretici ipotesivi			
MMT	5-6	4	<=3 <sup>1</sup>			
<b>M</b> <b>B</b> <b>I</b> <b>T</b> <b>O</b> <i>MMG</i>						
<i>Prescrizioni MMG</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>A</b> <b>M</b> <b>B</b> <b>I</b> <b>T</b> <b>O</b> <i>Abitativi</i>						
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	chiuse 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	chiuse con suola in gomma		aperte con suola senza gomma

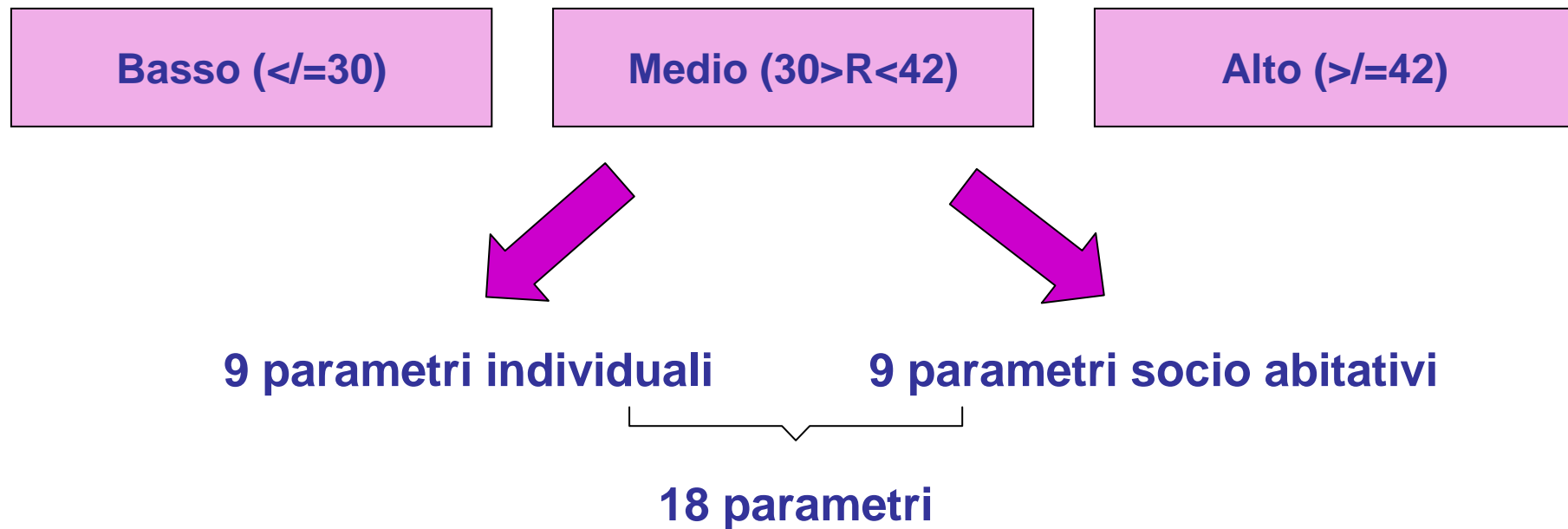
A. Gnoni – Univ. Udine, A. Vacri – Dip. di Prevenzione



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

## Valutazione multidimensionale del rischio di caduta



*A. Gnoni – Univ. Udine, A. Vacri – Dip. di Prevenzione*





**Salute in casa e prevenzione incidenti domestici**

***Zona notte e invecchiamento attivo***

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014

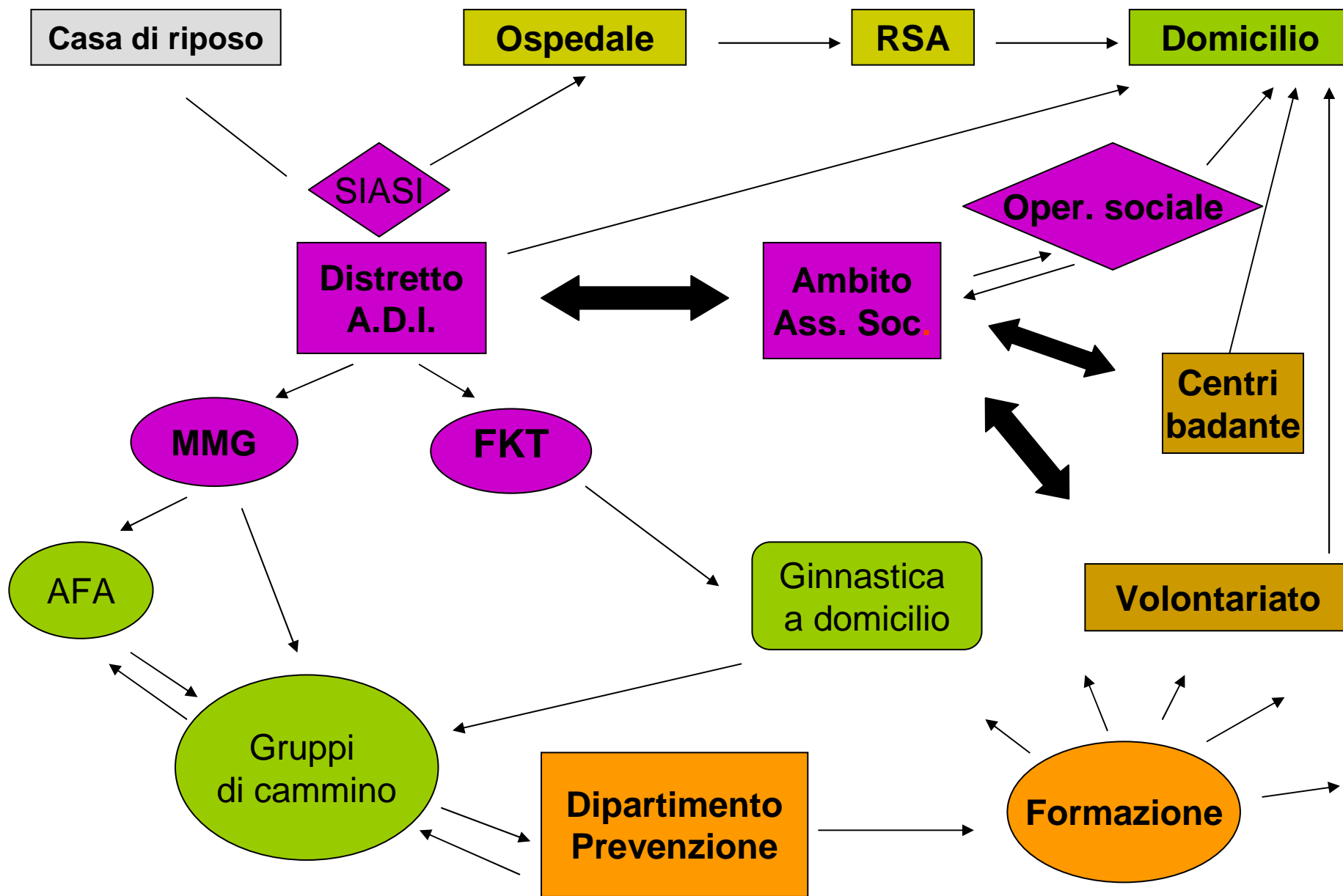


**Per ogni over 65  
in base al livello di rischio  
attività fisica moderata  
secondo il programma  
più adatto**

*A. Vacri*

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

## PROTOCOLLO DI INTESA DI INTERVENTO INTEGRATO





**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%

***A. Vacri***



**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

***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

***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):

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

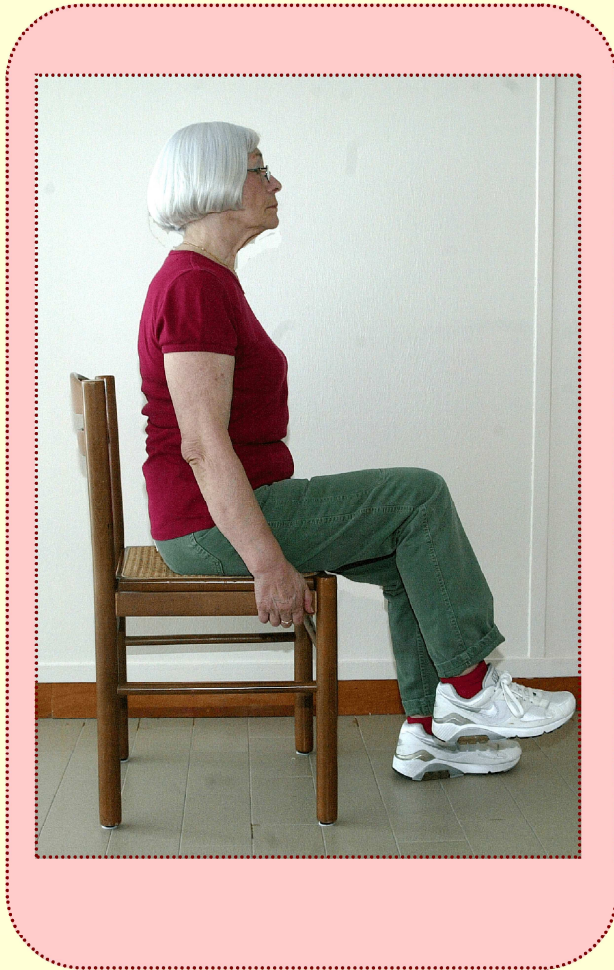
(Gillespie L.D. et al., Cochrane Datab. Syst. Rev 2003)

“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)

**A. Vacri**

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



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



## **OSCILLAZIONI DELLE BRACCIA**

- ◇ **SEDETE ERETTI** con la schiena scostata dallo schienale
- ◇ **TENETE** i piedi ben saldi sul pavimento
- ◇ **PIEGATE** gli avambracci
- ◇ **PIEGATE** e distendete gli avambracci ad un ritmo che vi sia confortevole
- ◇ **CONTINUE** per 30 secondi

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



## **ROTAZIONE DELLE SPALLE**

- ◇ **SEDETE** eretti con le braccia lungo i fianchi
- ◇ **SOLLEVATE** entrambe le spalle fino alle vostre orecchie, portatele prima all'indietro poi verso il basso
- ◇ **RIPETETE** lentamente per 5 volte

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

## **ROTAZIONE DEL BUSTO**



- ◇ **SEDETE** eretti con i piedi ben saldi sul pavimento
- ◇ **METTETE** la mano destra sul ginocchio sinistro e con la mano sinistra afferrate lo schienale o il bordo della sedia
- ◇ **SEDETE** molto eretti e, molto lentamente, girate il tronco e il capo verso il braccio sinistro
- ◇ **METTETE** la mano sinistra sul ginocchio destro e con la mano destra afferrate lo schienale o il bordo della sedia e ripetete l'esercizio
- ◇ **RIPETETE** 5 volte in entrambi i lati

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



## **ALLUNGAMENTO DEL TRONCO**

- ◇ **SEDETE** eretti con la schiena scostata dallo schienale
- ◇ **AFFERRATE** con entrambe le mani lo schienale dietro di voi
- ◇ **SPINGETE** il torace in avanti e in alto fino a quando non percepite la sensazione di allungamento
- ◇ **MANTENETE** la posizione per 8 secondi

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

## **ALLUNGAMENTO MUSCOLI DELLE COSCE**

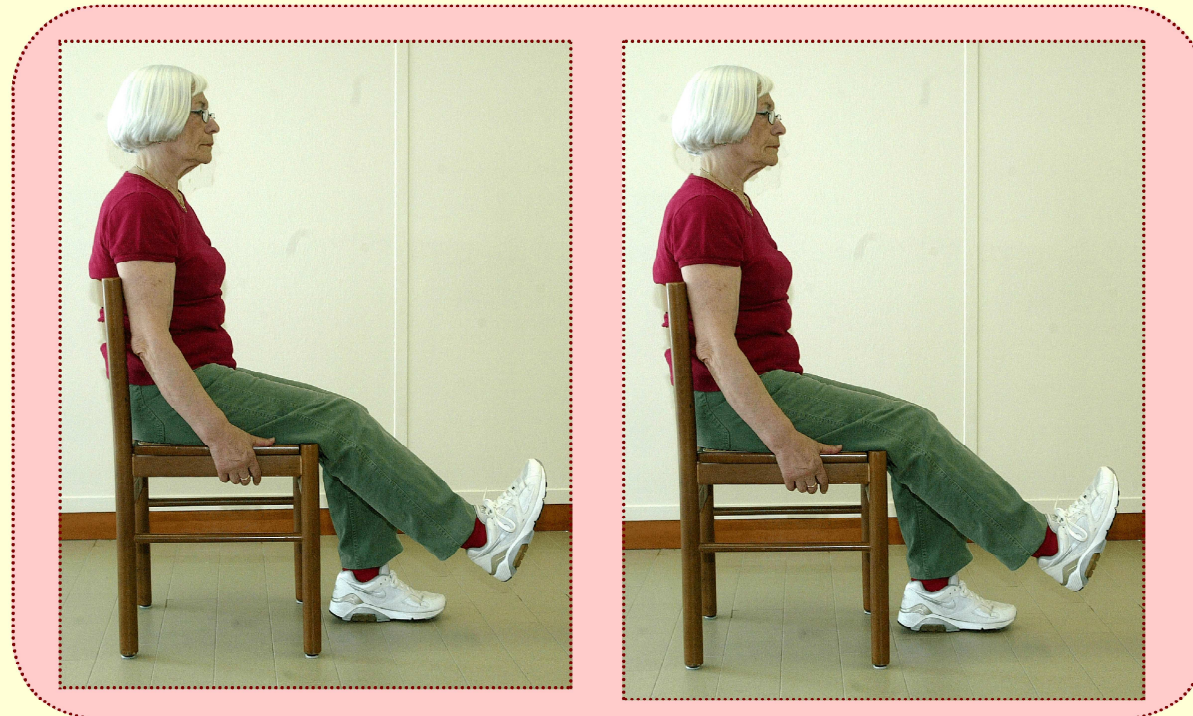


- ◇ **SEDETE** sulla parte anteriore della sedia
- ◇ **APPOGGIATE** saldamente il piede destro sul pavimento, poi allungate la gamba sinistra davanti a voi appoggiandola sul tallone
- ◇ **METTETE** entrambe le mani sulla coscia destra e sedete eretti
- ◇ **ALLUNGATEVI** in avanti e verso l'alto fino a quando non percepirete sensazione di stiramento dietro la coscia sinistra
- ◇ **MANTENETE** la posizione per 8 secondi
- ◇ **RIPETETE** con l'altra gamba

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



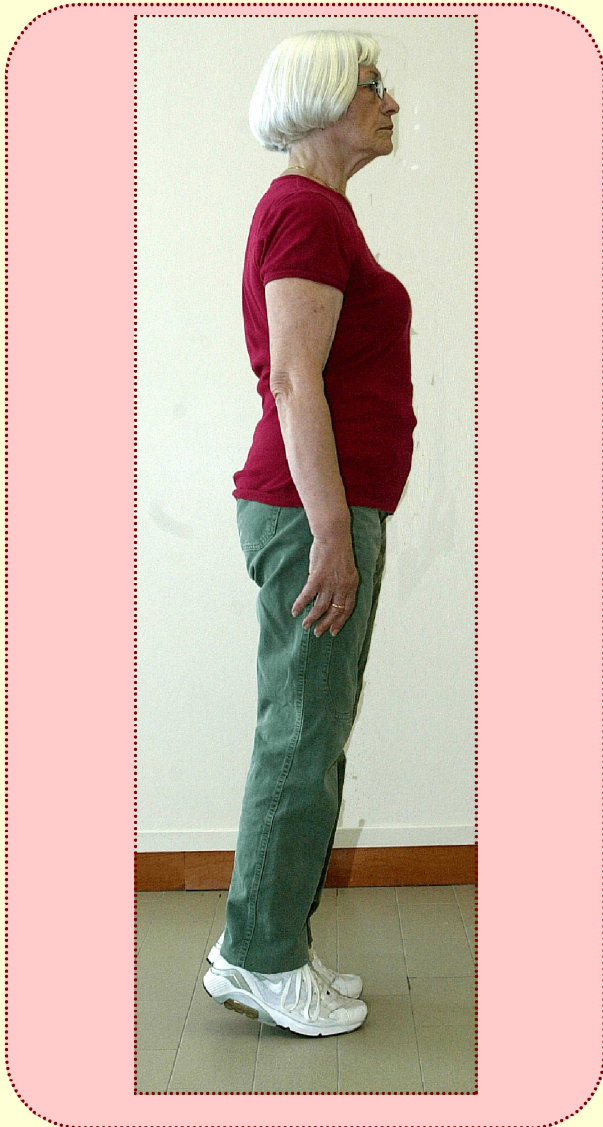
Rete sanitaria–socioassistenziale per la prevenzione delle cadute a domicilio  
**PROTOCOLLO DI INTERVENTO INTEGRATO**

## **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**

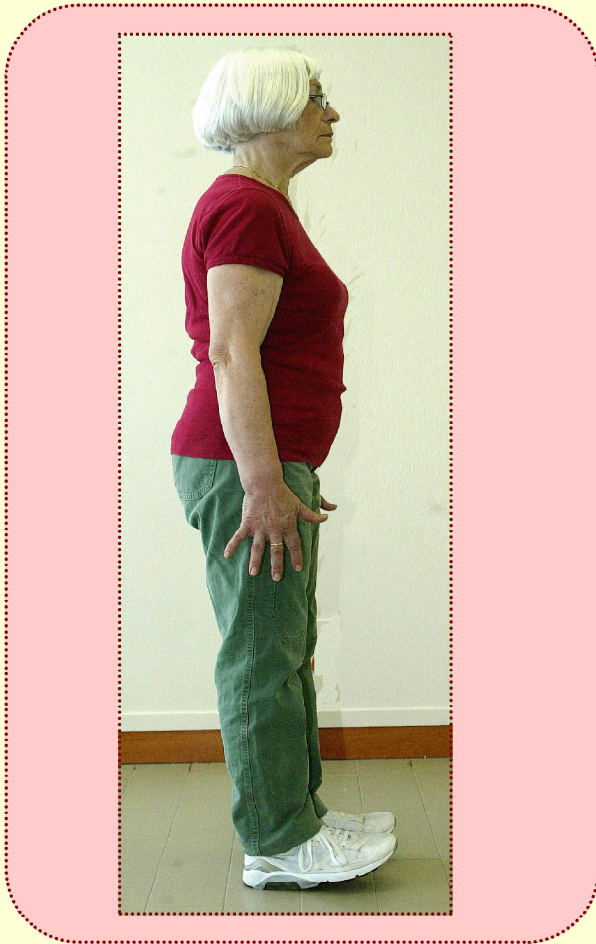


**IN PIEDI SULLE PUNTE**  
senza sostegno

- ◊ **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



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

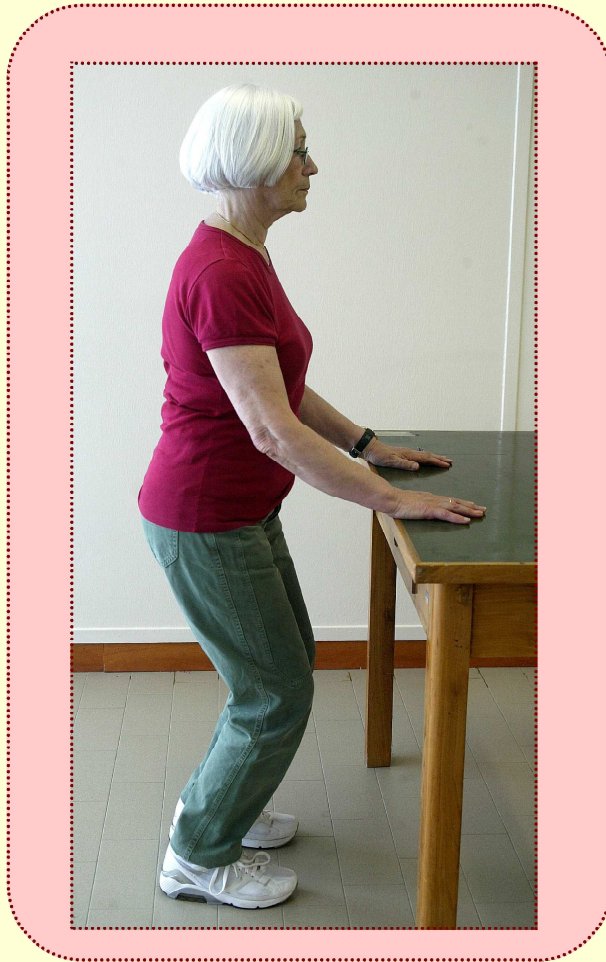


## **IN PIEDI SUI TALLONI**

senza sostegno

- ◇ **ERETTI** con lo sguardo rivolto in avanti
- ◇ **PIEDI** alla larghezza delle spalle
- ◇ **SPOSTATE** il peso sui talloni sollevando dal suolo le punte dei piedi
- ◇ **ABBASSATE** le punte
- ◇ **RIPETETE** l'esercizio 20 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**



## **CAMMINO IN LATERALE**

- ◇ **ERETTI**, mettete le mani sui fianchi
- ◇ **FATE 10 PASSI** verso destra
- ◇ **FATE 10 PASSI** verso sinistra
- ◇ **RIPETETE**

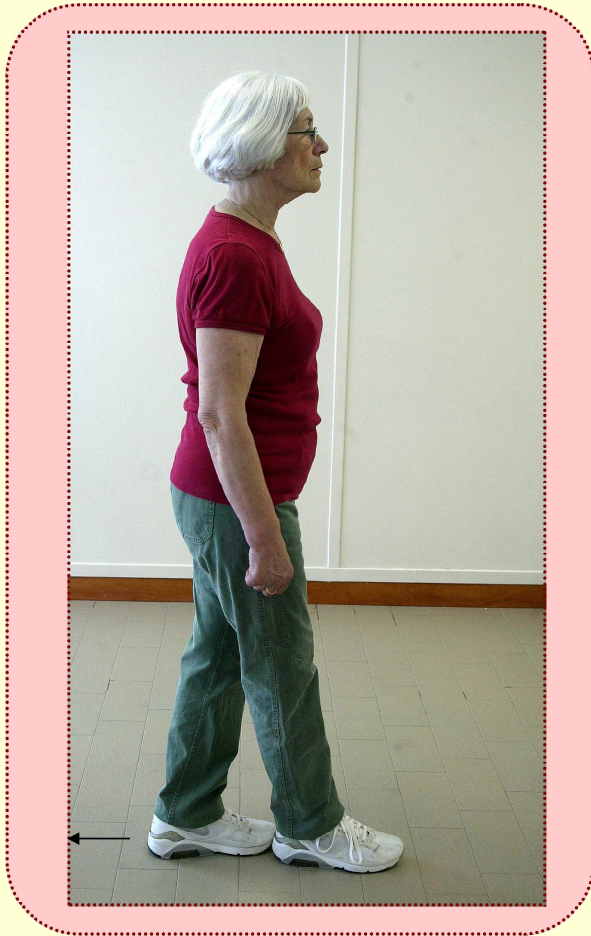
Rete sanitaria–socioassistenziale per la prevenzione delle cadute a domicilio  
**PROTOCOLLO DI INTERVENTO INTEGRATO**



**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**



## **CAMMINO COME “SUL FILO” ALL’INDIETRO**

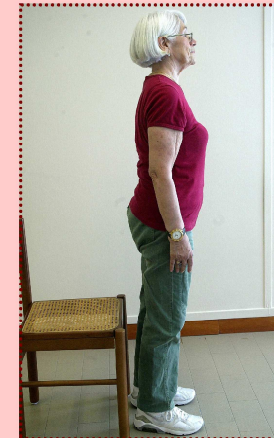
senza sostegno

- ◊ **ERETTI** guardate dritto di fronte a voi
- ◊ **METTETE** un piede dietro all’altro come su di una linea retta
- ◊ **PORTATE** dietro il piede che si trova davanti
- ◊ **RIPETERE** per altri 10 passi
- ◊ **GIRATE** su voi stessi e ripetete l’esercizio

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

## **SEDUTO/IN PIEDI**

- ◇ **SEDUTI** eretti sul margine anteriore della sedia
- ◇ **APPOGGIATE** i piedi un po' più indietro delle ginocchia
- ◇ **PIEGATE** il busto un po' in avanti
- ◇ **ALZATEVI** (se necessario, all'inizio, appoggiare le mani sul bordo della sedia. Nel tempo provare a farlo senza appoggio)
- ◇ **FATE UN PASSO** indietro fino a quando le gambe non toccano il bordo della sedia; piegate progressivamente le ginocchia e sedetevi lentamente sulla sedia
- ◇ **RIPETETE 10 volte**





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**

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



**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

***A. Vacri***





**Salute in casa e prevenzione incidenti domestici**

***Zona notte e invecchiamento attivo***

Biblioteca Comunale di Camino al Tagliamento – 3 giugno 2014



## **Gruppi di cammino**

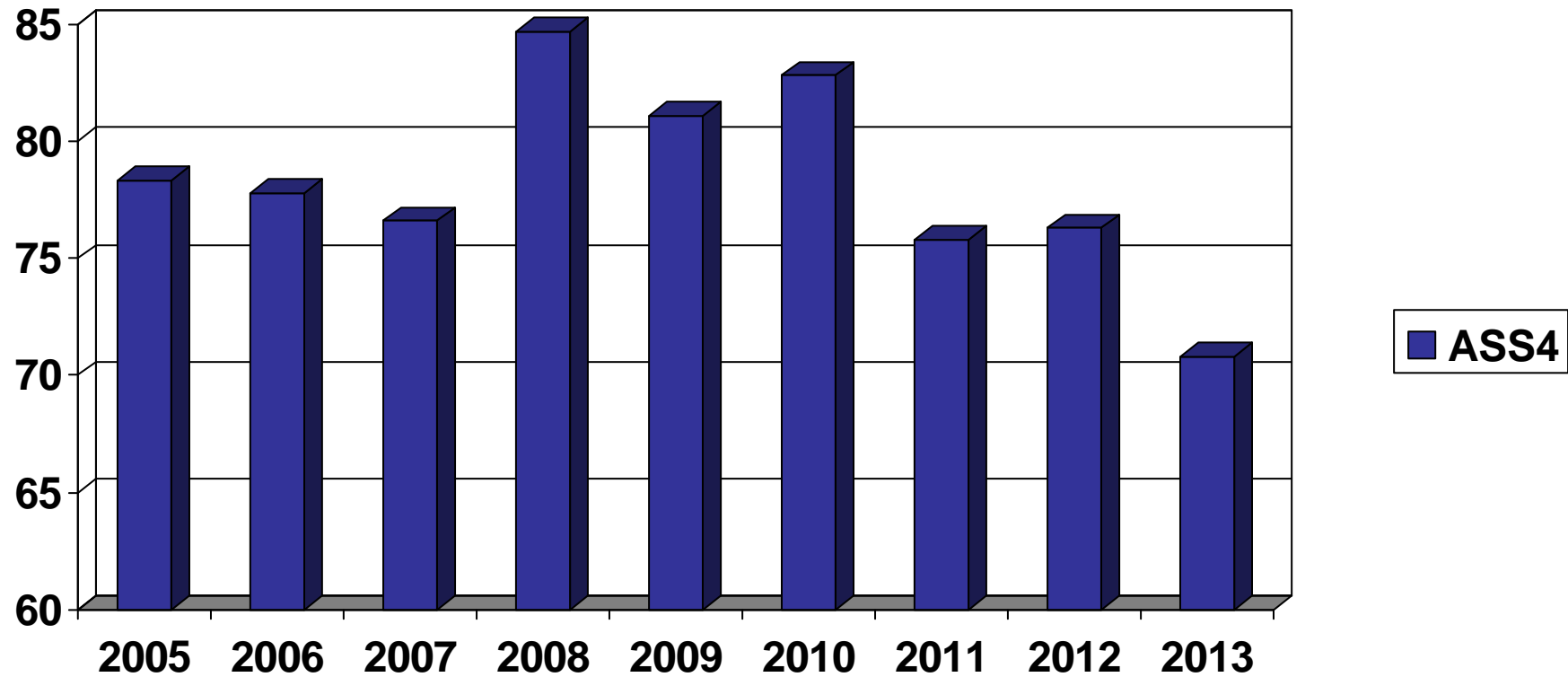
- Opportunità di movimento e di socializzazione
- 20-30 minuti e oltre, 2-3 o più giorni/settimana
- Rivolti a persone adulte sia in buona salute
- Sia con fattori di rischio già compensati (att. fisica moderata)
- Sotto la guida di un WALKING LEADER
- che addestra e prepara il più adatto dei partecipanti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

***A. Vacri***



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



**Andamento delle dimissioni per frattura di femore  
dei residenti di ASS4 età >65 a.**



# 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



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



***A. Vacri***