



Città di Bolzano  
Stadt Bozen

# «Ogni passo conta: ridurre il rischio di cadute»

Dr.ssa patrizia Di Gregorio - Geriatra

**Rimanere in piedi, vivere meglio: prevenire le nuove cadute e ritrovare sicurezza**

**Cadere non è mai solo “UNA CADUTA”.**  
**Per molte persone, soprattutto con l’avanzare dell’età, una caduta può diventare l’inizio di una paura: la paura di camminare, di uscire di casa, di muoversi da soli.**

**Oggi siamo qui per parlare di come prevenire le cadute, ma soprattutto di come ritrovare sicurezza, autonomia e qualità di vita. Perché rimanere in piedi significa continuare a vivere meglio**



# Quanto sono frequenti le cadute?

Le cadute sono un evento molto comune:

- ▶ una persona anziana su tre cade almeno una volta all'anno
- ▶ molte cadute avvengono **in casa**, nei luoghi che consideriamo più sicuri
- ▶ spesso non dipendono da un solo motivo, ma da **più fattori insieme**
- ▶ La buona notizia è che **molte cadute si possono prevenire**



# Perché si cade?

**Le cause delle cadute sono spesso combinazioni di fattori.**



# Cambiamenti del corpo

Con il tempo possono comparire:

- ▶ perdita di forza nelle gambe
- ▶ riduzione dell'equilibrio
- ▶ rigidità articolare
- ▶ rallentamento dei riflessi
- ▶ **Non è “debolezza”**: è parte del normale invecchiamento, che però si può contrastare

## Problemi di vista e udito

Vedere meno bene significa non riconoscere ostacoli o gradini;

l'equilibrio è legato anche all'orecchio interno.

Controlli periodici di vista e udito aiutano più di quanto si immagini.





I farmaci possono causare:

- ▶ capogiri,
- ▶ sonnolenza
- ▶ cali di pressione
- ▶ Instabilità

È importante **non sospendere mai le terapie da soli**, ma parlarne con il medico per valutare dosaggi o alternative.

# L'ambiente domestico

Molte cadute avvengono per:

- ▶ tappeti che scivolano,
- ▶ fili elettrici,
- ▶ scarsa illuminazione,
- ▶ scale senza corrimano,
- ▶ bagno non attrezzato.



La casa deve essere **adattata alla persona**, non il contrario.

# La paura di cadere

Chi è già caduto spesso:

- ▶ cammina meno
- ▶ si muove con maggiore rigidità
- ▶ perde sicurezza

Paradossalmente, la paura aumenta il rischio di caduta.



# Come si possono prevenire le cadute? La prevenzione funziona quando è globale e personalizzata.

## **MUOVERSI, SEMPRE**

Il movimento è la prima medicina.

Camminare ogni giorno

Fare esercizi di equilibrio

Rinforzare le gambe

Anche pochi minuti al giorno fanno la differenza.

**Muoversi meno = più rischio di cadere**



# Chiedere aiuto a chi si occupa di movimento

La fisiokinesiterapia:

- ▶ migliora forza ed equilibrio,
- ▶ insegna a muoversi in modo più sicuro
- ▶ aiuta a rialzarsi dopo una caduta

Non è solo riabilitazione: è prevenzione attiva, è come andare a ripetizione di una materia in cui si vuol essere più preparati.

# Rendere la casa più sicura

Alcuni piccoli cambiamenti possono prevenire grandi problemi:

- ▶ eliminare tappeti mobili,
- ▶ migliorare l'illuminazione,
- ▶ installare maniglie in bagno,
- ▶ usare calzature chiuse e antiscivolo in casa

**La sicurezza non toglie autonomia, la protegge.**



# Alimentazione e idratazione

- ▶ bere a sufficienza previene capogiri e cali di pressione
- ▶ una dieta adeguata mantiene muscoli e ossa forti
- ▶ Anche l'alimentazione è parte dell'equilibrio



# Usare gli ausili senza vergogna

Bastone, deambulatore o corrimano: **non sono un segno di debolezza**, sono strumenti per continuare a muoversi in sicurezza.

**Il vero rischio è non usarli quando servono.**



# Dopo una caduta: cosa fare?

Cadere non significa fallire. Significa che il corpo sta mandando un messaggio.

Dopo una caduta è importante:

- ▶ parlarne con il medico,
- ▶ capire perché è avvenuta,
- ▶ rivedere farmaci, ambiente e mobilità.



Prevenire la **seconda caduta** è fondamentale.

# Ritrovare sicurezza

La sicurezza non nasce solo dai muscoli, ma anche dalla testa.

Ritrovarla significa:

- ▶ muoversi gradualmente,
- ▶ essere accompagnati all'inizio
- ▶ sentirsi ascoltati e sostenuti

**Cadere può capitare. Rinunciare a vivere no**



# In Conclusione



**Rimanere in piedi significa:**

- ▶ mantenere autonomia
- ▶ proteggere la dignità
- ▶ continuare a scegliere come vivere

**La prevenzione delle cadute è un lavoro di squadra:**

- ▶ della persona
- ▶ dei familiari
- ▶ dei professionisti sanitari

**Insieme possiamo ridurre il rischio, aumentare la sicurezza e migliorare la qualità della vita.**