



MUOVITI PER STARE MEGLIO..... E RENDI LA TUA CASA PIÙ SICURA!

**Piano Regionale
di Prevenzione Lazio 2021-2025**



MUOVITI PER STARE MEGLIO...E RENDI LA TUA CASA PIÙ SICURA!

Il progressivo e costante invecchiamento della popolazione e la necessità di prevenire la fragilità e la disabilità rendono **centrale l'attenzione sugli incidenti domestici relativi agli anziani.**

Le cadute rappresentano l'incidente domestico più frequente e più grave per l'anziano; questo fenomeno ha un rilevante impatto sociale, sanitario, economico, per la probabilità di aggravare o causare disabilità, per il frequente ricorso all'istituzionalizzazione e per l'elevata mortalità.

È noto che il naturale processo di invecchiamento comporta alcuni cambiamenti fisiologici: la diminuzione della massa muscolare, le modificazioni della postura e dell'andatura, le alterazioni cardio-circolatorie e quelle della vista e dell'udito.

Il movimento e l'attività fisica hanno molti effetti positivi sulla salute rallentando questi fenomeni fisiologici.

È molto importante anche realizzare dei piccoli cambiamenti nella propria casa per renderla più sicura ed evitare pericolose cadute. In conclusione per la prevenzione degli incidenti domestici degli anziani sono necessari da un lato programmi che mantengano l'efficienza delle persone e dall'altro interventi che rendano sicure le abitazioni, come raccomandato dal Piano Regionale della Prevenzione 2014-2018 - Progetto 4.1 "Prevenzione incidenti domestici".

PERCHÉ FA BENE MUOVERSI

Il movimento è importante per mantenere l'**autonomia** nelle normali attività quotidiane e per **ridurre i rischi di caduta**. Un'**attività fisica costante** comporta grandi e percettibili benefici per la salute fisica nell'anziano, per la funzionalità, il benessere psichico, l'energia vitale e la vivacità.

I VANTAGGI DEL MOVIMENTO:

**INCREMENTA LA FORZA MUSCOLARE
E LA FLESSIBILITÀ ARTICOLARE**

AUMENTA LA DENSITÀ OSSEA

**MIGLIORA LA FUNZIONALITÀ CARDIORESPIRATORIA
E CIRCOLATORIA**

**RIDUCE L'ACCUMULO DEI GRASSI E GLI ZUCCHERI
NEL SANGUE**

**MIGLIORA L'UMORE, L'AGILITÀ INTELLETTUALE E
LA PERCEZIONE CHE SI HA DI SE STESSI**

**FACILITA IL RILASSAMENTO ED IL SONNO,
COMBATTE L'ANSIA E LA DEPRESSIONE**

AIUTA LA SOCIALIZZAZIONE



QUALE MOVIMENTO - IN CASA

Fare i lavori domestici, giocare con i nipoti, cucinare, curare ed innaffiare le piante.

Svolgere o incrementare **quotidianamente** queste attività.

TUTTO QUESTO È MOVIMENTO!

Cambiare spesso la posizione che assumiamo: passare dalla sedia alla poltrona, accavallare le gambe, stirarsi, alzarsi ogni 20 minuti e camminare.

Fare qualche semplice esercizio senza esagerare ed aumentare gradualmente l'impegno secondo le proprie capacità.

Per esempio:

ESTENDERE LA COLONNA VERTEBRALE 10 VOLTE DI SEGUITO 2-3 VOLTE AL GIORNO;

RUOTARE LA COLONNA VERTEBRALE 10 VOLTE DI SEGUITO 2-3 VOLTE AL GIORNO;

MASSAGGIARE I PIEDI PER CIRCA 10 MINUTI UTILIZZANDO UN BASTONE O UNA PALLINA;

ALZARSI E SEDERSI DALLA SEDIA 5 VOLTE DI SEGUITO ANCHE UTILIZZANDO UN EVENTUALE APPOGGIO.



QUALE MOVIMENTO - FUORI CASA

Per aumentare i benefici dell'attività fisica è bene praticarla con una certa regolarità.

CAMMINARE

Il cammino deve essere protratto nel tempo (almeno 30 minuti), possibilmente senza soste ed "a passo svelto". La velocità consigliata è quella che permette di parlare, se si è in compagnia, mentre si cammina.

Aderire ad un gruppo di cammino se presente nel proprio quartiere.

FARE LE SCALE

Salire almeno una rampa di scale al giorno è un buon allenamento muscolare.

BALLARE

I passi lenti alternati ai passi veloci del ballo sono un buon allenamento per il cuore e la circolazione, migliorano la coordinazione, il senso di equilibrio e facilitano la socializzazione divertendosi.



QUALE MOVIMENTO - FUORI CASA

ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI (STRETCHING)

Gli esercizi di allungamento determinano una diminuzione della rigidità muscolare ed un aumento della flessibilità generale, consentendo una maggiore facilità di movimento.

GINNASTICA DOLCE, YOGA, TAI-CHI

Queste attività consistono in movimenti lenti e semplici eseguiti in modo da non richiedere ai muscoli e alle articolazioni eccessivi sforzi.

Il lavoro sull'equilibrio e sulle sensazioni che produce il movimento ha effetti positivi sul benessere generale e sulla prevenzione delle cadute.



RENDERE PIÙ SICURA LA TUA CASA

COSA FARE?

ILLUMINARE
TUTTE LE ZONE
DELLA TUA CASA.



USARE LUCI NOTTURNE
IN BAGNO, IN CAMERA DA LETTO,
SULLE SCALE, NEL CORRIDOIO.

INDOSSARE SCARPE ADATTE
E CON SUOLE NON SCIVOLOSE.



FARE ATTENZIONE AL PAVIMENTO,
ALLA VASCA ED AL PIATTO
DOCCIA DEL BAGNO,
POSSONO ESSERE SCIVOLOSI.



USARE SEDIE E POLTRONE
CON BRACCIOLI E CON SCHIENALI
NON TROPPO RECLINATI
E QUANDO CI SI SIEDE FARE IN MODO
CHE LE GINOCCHIA NON SIANO
PIÙ ALTE DELLE ANCHE.



FARE ATTENZIONE IN CUCINA
A POSIZIONARE LE PENTOLE
SUI FUOCHI PIÙ INTERNI
PER EVITARE CHE SI ROVESCINO.

IN CUCINA POSIZIONARE GLI OGGETTI
USATI PIÙ FREQUENTEMENTE
NEGLI SCAFFALI PIÙ BASSI.



COSA **NON** FARE?



NON SALIRE SU SGABELLI, SEDIE
O SCALE.



NON USARE LA CERA PER PAVIMENTI.



NON USARE I TAPPETI, ALTRIMENTI
FISSARLI AL PAVIMENTO.



NON ALZARSI VELOCEMENTE
DAL LETTO.



NON LASCIARE O NON FAR PASSARE
CAVI ELETTRICI SUI PAVIMENTI.



NON UTILIZZARE MOBILI INSTABILI.

La sicurezza rappresenta una risorsa sociale per la vita di tutti gli individui.

La tutela della salute degli anziani può essere garantita sia da una radicata cultura dell' invecchiamento “attivo” sia da una profonda sensibilità collettiva riguardo alla prevenzione in ambito domestico.



Il presente opuscolo è stato redatto a cura del gruppo di lavoro aziendale ASL RMC per la promozione dell'attività motoria nell'anziano (Piano Regionale della Prevenzione 2010-12. Progetto 2.3.1A)

UOC SERVIZIO IGIENE E SANITÀ PUBBLICA

Stefano Marzani, Andreina Lancia, Cesare De Luca

UOSD EDUCAZIONE ALLA SALUTE

Cristina Faliva

UOC GERIATRIA OSPEDALE S. EUGENIO

Giovanni Capobianco, Giovanni Scala, Romano Cinque,
Alessandra Belleggia

DISTRETTI SANITARI

Roberto Ciavoni, Caterina Loria (Distretto VI)

Maria Franca Pisanu (Distretto IX), Alessia Gambuti (Distretto XI),

Mariella Masselli (Distretto XII)

