



REGIONE  
LAZIO

# PREVENZIONE DELLE CADUTE

**Una casa confortevole,  
una casa sicura**

**Piano Regionale della Prevenzione  
Incidenti domestici 2014-2018**

PRP

PIANO  
REGIONALE  
DELLA  
PREVENZIONE



**AUTORI** (ASL RME)

**Dott.ssa M. Alessandra BRANDIMARTE**

**Dott. Aldo PIERANGELINI**

**Dott.ssa Tommasina EUTICCHIO**

**Dott.ssa Luciana DRAGONE**

**Dott.ssa Marcella FASANI**

**Fisioterapista Giulio Cesare TEMPESTILLI**

**Dott. Francesco BUNGARO**

**Dott.ssa Paola DE STEFANIS**

**Dott.ssa Stefania DI MAIO**

**Dott.ssa Carla PETRUCCI**

**Dott.ssa Roberta RETTAGLIATI**

## INTRODUZIONE

---

QUESTO OPUSCOLO RISPONDE ALLE DOMANDE PIÙ FREQUENTI SULLA PREVENZIONE DELLE CADUTE E RIPORTA SEMPLICI CONSIGLI PER PRATICARE UN CORRETTO ESERCIZIO FISICO QUOTIDIANO.

IL MANTENIMENTO DI UN BUON TONO MUSCOLARE CONSENTE INFATTI DI SCOPRIRE CHE IL NOSTRO CORPO PUÒ MIGLIORARE A QUALSIASI ETÀ, ANCHE SE NON SI È PRATICATO MOLTO SPORT IN PRECEDENZA.

UN CORPO ATTIVO, INFATTI PERMETTE DI CONSERVARE IL PIÙ A LUNGO POSSIBILE UNO STILE DI VITA AUTOSUFFICIENTE PER DEDICARSI A QUELLE ATTIVITÀ CHE POSSONO RENDERE LA NOSTRA VITA PIÙ SERENA.



# INDICE

---

<b>1 La sicurezza in casa: problemi, soluzioni e consigli</b>	<b>3</b>
<b>2 L'importanza del movimento</b>	<b>7</b>
<i>2.1 Obiezioni</i>	<b>8</b>
<i>2.2 Valutiamo la nostra attività fisica</i>	<b>10</b>
<i>2.3 Decalogo per una corretta attività fisica</i>	<b>11</b>
<i>2.4 Ogni quanto tempo fare esercizio fisico</i>	<b>12</b>
<i>2.5 Controindicazioni all'esercizio fisico</i>	<b>14</b>
<b>3 Consigli alimentari</b>	<b>15</b>



# 1. LA SICUREZZA IN CASA: PROBLEMI, SOLUZIONI E CONSIGLI

---

Le cadute in casa sono dovute ad ostacoli facili da individuare e facili da eliminare.

**MODIFICARE LA NOSTRA CASA PER PREVENIRE LE CADUTE È UTILE PER NOI E PER CHI LA FREQUENTA (AMICI, NIPOTI ECC...) !**

## PAVIMENTI

**1. Quando camminiamo in una stanza abbiamo bisogno di girare intorno a qualche mobile?**

*Chiediamo a qualcuno di spostare i mobili così da poterci muovere liberamente.*



**2. Ci sono tappeti sul pavimento?**

*Togliamo i tappeti o usiamo un nastro adesivo doppio o retine antiscivolo così che i tappeti non possano muoversi.*

**3. Ci sono riviste, libri, scarpe, scatole, coperte o altri oggetti sul pavimento?**

*Raccogliamo gli oggetti che sono sul pavimento e teniamo il pavimento libero da qualsiasi ostacolo.*

**4. Dobbiamo scavalcare per evitare fili elettrici (lampade, telefono o prolunghe)?**

*Arrotoliamo o fissiamo con nastro adesivo i fili vicino al muro per non rischiare di inciampare; se necessario chiamiamo un elettricista.*



## SCALE E GRADINI

### 1. Ci sono scarpe, carte, libri, piante o altri oggetti sulle scale?

*Togliamo gli oggetti e sistemiamoli lontani dalle scale.*

### 2. Ci sono gradini rotti o instabili?

*Fissiamo i gradini mobili e aggiustiamo quelli rotti.*

### 3. Non c'è abbastanza luce sulla scala?

*Chiamiamo un elettricista per installare una luce più potente all'inizio e alla fine delle scale; se qualche lampadina è fulminata chiediamo ad un amico o ad un familiare di cambiarla.*

### 4. C'è un solo interruttore per accendere la luce delle scale (all'inizio o alla fine)?

*Facciamo installare un interruttore all'inizio e uno alla fine delle scale; sarebbe utile scegliere degli interruttori fosforescenti.*

### 5. La moquette sui gradini è sollevata o rotta?

*Accertiamoci che la moquette sia saldamente assicurata ad ogni gradino altrimenti togliamola. È utile attaccare strisce antiscivolo sui gradini.*

### 6. Ci sono i corrimano ai due lati dalla scala? Sono instabili o rotti?

*Accertiamoci che i corrimano siano lunghi tanto quanto le scale; fissiamo i corrimano instabili o cambiamoli.*



## IN CUCINA

### 1. Ci sono oggetti che vengono utilizzati frequentemente e che sono riposti su scaffali alti?

*Mettiamo gli oggetti che usiamo più frequentemente negli scaffali o negli armadietti più bassi (a livello della vita).*

### 2. Dobbiamo usare una scala?

*Prendiamone una con un corrimano per appoggiarci; è importante non usare mai una sedia come scaletta.*

## IN BAGNO

### 1. La vasca da bagno o il pavimento della doccia sono scivolosi?

*Mettiamo un tappetino o strisce adesive antiscivolo sul pavimento della vasca o della doccia.*

### 2. Abbiamo bisogno di appoggiarci quando entriamo o usciamo dalla vasca o quando usiamo il water?

*Facciamo installare da un tecnico dei maniglioni di appoggio nella vasca e vicino al water.*

## CAMERE DA LETTO

### 1. La luce vicino al letto è difficile da raggiungere?

*Mettiamo una lampada vicino al letto che sia facilmente raggiungibile.*

### 2. Il percorso dal letto alla stanza da bagno non è sufficientemente illuminato?

*Una luce notturna è molto utile per vedere bene dove si cammina. Vi sono luci notturne che si accendono automaticamente quando fa buio.*



## ANCORA QUALCHE CONSIGLIO PER PREVENIRE LE CADUTE

1. Fare **attività fisica** regolarmente; gli esercizi ci rendono più forti, aumentano l'equilibrio e il coordinamento motorio.

2. Chiediamo al medico curante di **controllare i farmaci** che usiamo perché alcuni farmaci possono far venire sonno o giramenti di testa.

3. **Controlliamo la vista** ogni anno da un medico oculista; i difetti visivi possono aumentare i rischi di cadute.

4. **Alziamoci lentamente** dopo essere stati seduti o sdraiati.

5. Indossiamo sempre **calzature o pantofole chiuse**, possibilmente con soles antiscivolo ed evitiamo di camminare a piedi nudi o in ciabatte.

6. **Aumentiamo la luminosità** all'interno dell'abitazione.

7. È più sicuro avere un'**illuminazione omogenea** in casa: aggiungiamo luci nelle parti meno illuminate ed evitiamo di essere abbagliati dalla luce solare usando tende leggere o ripari.

8. Teniamo vicino ad ogni telefono un elenco dei **numeri utili** per le emergenze, stampato in grande formato.

9. È utile avere un **apparecchio telefonico sul comodino** facilmente raggiungibile dal letto e un altro nella stanza dove si soggiorna più a lungo.

10. Portiamo sempre appresso un **apparecchio che ci permetta di chiedere aiuto** in caso di difficoltà a muoversi dopo una caduta.



## 2. IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

### OBIETTIVI DELL'ESERCIZIO FISICO

MIGLIORARE L'EQUILIBRIO  
MIGLIORARE LA MOBILITÀ DELLE ARTICOLAZIONI  
RINFORZARE I MUSCOLI  
AUMENTARE IL CONTENUTO DI CALCIO  
NELLE OSSA



RIDUZIONE DELLE CADUTE



RIDUZIONE RISCHIO DI FRATTURA

*Prima di iniziare un'attività fisica*  
**CHIEDIAMO CONSIGLIO**  
**AL NOSTRO MEDICO DI FIDUCIA**



## 2.1 OBIEZIONI

---

### **Pensiamo di non avere abbastanza energia per fare esercizio?**

*L'esercizio fisico è una delle iniziative migliori per aumentare la forza fisica. Fare movimento rivitalizza, mentre stare in ozio può aumentare la sensazione di fatica. In alcuni giorni, tuttavia, proprio non abbiamo voglia di fare del movimento: invece di rinunciarvi completamente, rallentiamo leggermente il passo o diminuiamo la distanza che normalmente percorriamo. Un po' di attività fisica è sempre meglio di niente. Se interrompiamo per alcuni giorni, cerchiamo di riprendere il più in fretta possibile.*

### **Pensiamo di non avere abbastanza tempo per fare esercizio?**

*La cosa più sorprendente è che l'esercizio fisico può far guadagnare tempo! Infatti, quando facciamo del movimento, ci sentiamo meglio e abbiamo più energie, ne consegue che svolgiamo i lavori in modo più efficace e più rapidamente. Con il tempo tenderemo ad alzarci prima, ad andare a dormire più tardi e il riposo sarà qualitativamente migliore.*

**POSSIAMO INOLTRE ADOTTARE QUALCHE TRUCCO PER TROVARE CON PIÙ FACILITÀ IL TEMPO PER FARE DELL'ESERCIZIO FISICO:**

*.Prendere un'agenda e segnare gli spazi da dedicare all'attività fisica, come faremmo per qualsiasi altro appuntamento importante.*

*.Programmare la nostra giornata definendo prima di tutto il tempo da dedicare all'esercizio fisico e poi organizzare il resto degli impegni.*

*.Inserire l'attività fisica all'interno delle attività quotidiane, per esempio salire le scale invece di usare l'ascensore, fare giardinaggio, portare i nipotini a passeggio o al parco giochi e magari, invece di sedersi sulla panchina, giocare con loro.*

### **Pensiamo di non avere l'attrezzatura adatta per fare esercizio?**

*Iniziare un programma di attività fisica non richiede grandi investimenti per l'attrezzatura. Camminare velocemente è un esempio perfetto: tutto quello che serve è un buon paio di scarpe. Non è necessario spendere grosse somme di denaro per l'abbonamento ad una palestra o per l'abbigliamento sportivo. Ci sono alternative piacevoli e non costose: si può camminare, usare la bicicletta o una semplice cyclette.*

### **Non ci piace fare attività fisica?**

*L'esercizio fisico può essere davvero molto piacevole, ma bisogna scegliere l'attività che fa per noi. Se non ci piace correre o nuotare, pensiamo che ci possono essere delle alternative interessanti come le escursioni a piedi o il ballo. Un'altra possibilità può essere di mettere una cyclette in casa, magari di fronte al televisore.*

*Qualunque attività sceglieremo porterà tali miglioramenti nel modo di vederci e di sentirci che presto non ne potremo più fare a meno.*

### **Riteniamo che l'attività fisica sia troppo faticosa?**

*Ci sono buone notizie: modesti livelli di attività fisica possono fornire quasi gli stessi benefici ottenibili attraverso un'attività fisica più impegnativa. Per questo motivo, molti studiosi e molte riviste scientifiche raccomandano di fare tutti i giorni 30 minuti di attività fisica di moderata intensità, come ad esempio una camminata a passo veloce. La maniera migliore per stabilire la buona abitudine al movimento è cominciare lentamente e progredire gradualmente. Qualsiasi attività fisica vorremo praticare sarà vantaggiosa, quindi non domandiamoci troppo se quella che pratichiamo è quella giusta.*

## 2.2 VALUTIAMO LA NOSTRA ATTIVITÀ FISICA

TIPO DI ATTIVITÀ FISICA	PER QUANTI MINUTI
Ho fatto le faccende di casa come lavare i pavimenti o i vetri	
Ho fatto lavori di casa impegnativi, come riordinare la cantina, imbiancare i muri	
Ho fatto giardinaggio, tagliato l'erba	
Ho usato le scale al posto dell'ascensore	
Ho camminato a passo sostenuto per andare a fare la spesa	
Sono andato a passeggio di buon passo	
Ho portato a passeggio il cane	
Ho giocato con i nipotini al parco giochi	
Ho lavato la macchina	
Sono andato a ballare	
Minuti al giorno dedicati all'attività fisica	



### Abbiamo totalizzato oltre 30 minuti al giorno?

*Ci muoviamo a sufficienza ma attenzione a non scendere sotto questo punteggio se ci vogliamo mantenere in buona salute.*

*Più tempo dedicheremo all'attività fisica maggiori saranno i benefici che potremo ottenere.*



### Abbiamo totalizzato meno di 30 minuti al giorno?

*Dobbiamo decisamente cercare più occasioni nella giornata per fare attività fisica!!!*

## 2.3 DECALOGO PER UNA CORRETTA ATTIVITÀ FISICA

---

UN BUONO STATO DI SALUTE  
DEVE ESSERE IL NOSTRO OBIETTIVO

L'ESERCIZIO FISICO È ESSENZIALE COME LAVARSI,  
VESTIRSI, MANGIARE E DORMIRE

INIZIARE L'ATTIVITÀ FISICA  
GRADUALMENTE E LENTAMENTE

MANGIARE IN MANIERA ADEGUATA E BERE  
ALMENO DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO

ALLENARSI, QUANDO È POSSIBILE, IN COMPAGNIA

VARIARE I PERCORSI  
(IN CASO DI CORSA O CAMMINATA)

ALLENARSI AGLI STESSI ORARI  
PER STABILIRE UN'ABITUDINE

MUOVERSI IN SICUREZZA (STRADA CON SCARSO  
TRAFFICO O CON MARCIAPIEDI, ABBIGLIAMENTO  
BEN VISIBILE)

VESTIRSI IN MANIERA ADEGUATA  
PER IL TIPO DI ATTIVITÀ

DORMIRE A SUFFICIENZA



## 2.4 OGNI QUANTO TEMPO FARE ESERCIZIO FISICO?

---

Per migliorare e mantenere un buono stato di salute, bisognerebbe adottare uno stile di vita che preveda:

### **TUTTI I GIORNI**

#### **ATTIVITÀ ALL'APERTO**

*Camminare su sentieri, in salita, portare oggetti pesanti (la spesa) con la schiena dritta, lavorare in giardino e nell'orto.*

#### **ATTIVITÀ IN CASA**

*Fare esercizi di rinforzo delle gambe stando in piedi, piegando e distendendo leggermente le gambe.*

*Alzarsi e sedersi più volte dalla sedia, dalla poltrona o dal letto.*

*Salire le scale.*

*Spostare oggetti pesanti senza piegare o ruotare la schiena ma piegando le gambe e mantenendo la schiena il più possibile dritta.*

*Appoggiare le mani alla parete o al tavolo e piegare e distendere le braccia.*

*Portare le ginocchia al petto stando sdraiati sul letto con le gambe semipiegate.*

*Aumentare ogni giorno il numero delle ripetizioni.*

#### **ATTIVITÀ CON PICCOLI ATTREZZI**

*Sollevarre con le braccia, sia piegate che distese, piccoli pesi, come bottiglie di plastica, piene o semipiene di acqua.*



## **TUTTI I GIORNI O ALMENO 3 VOLTE LA SETTIMANA**

*Camminare di buon passo per tempi crescenti (fino ad un'ora al giorno).*

*Il cammino veloce e il salire e scendere le scale migliorano il contenuto di calcio nelle ossa.*

*È importante camminare con passo deciso (una passeggiata per guardare le vetrine non è la stessa cosa!), per almeno mezz'ora al giorno o anche per 10 minuti più volte al giorno. Per mantenere una corretta posizione mentre si cammina bisogna tenere la schiena eretta e rilassata, appoggiare bene il piede a terra e svolgere ogni tanto esercizi con le mani per stimolare la circolazione delle dita.*

*Usare scarpe comode, con suola antiscivolo e con tacco massimo di tre centimetri.*

*Meglio evitare borse a tracolla perchè possono far perdere l'equilibrio, utilizzare invece un marsupio o uno zainetto.*

*Portare dell'acqua e bere durante e dopo il cammino.*

## **UNA O DUE VOLTE LA SETTIMANA**

*Praticare nuove attività come nuoto, acquagym, ballo, tai-chi, bicicletta.*



## 2.5 CONTROINDICAZIONI ALL'ESERCIZIO FISICO

---

Prima di iniziare un'attività fisica: **chiediamo al nostro medico di fiducia se abbiamo uno dei problemi di seguito elencati:**

### ESERCIZIO FISICO SCONSIGLIATO

### ESERCIZIO FISICO SU CONSIGLIO DEL MEDICO CURANTE

Cardiopatía scompensata	Fibrillazione atriale
Coronaropatía grave	Alterazioni elettrolitiche
Ipertensione arteriosa maggiore di 200 su 100	Anemia
Ipertensione polmonare	Cardiomiopatía
Miocardite acuta	Coronaropatía
Recente embolia polmonare	Gravi patologie ostruttive e restrittive polmonari
Recente trombosi venosa profonda	Gravi patologie sistemiche
Vizi valvolari gravi	Ipertensione Malattie metaboliche non controllate Obesità grave Pace-maker permanente Patologie neuromuscolari Scopenso cardiaco Sindrome di Marfan Vasculopatie periferiche

### 3. CONSIGLI ALIMENTARI

---

Per ridurre il rischio di fratture conseguenti a cadute è importante mantenere in buona salute le ossa e i muscoli. Bisogna perciò assumere ogni giorno una giusta quantità di calcio (1200 milligrammi/die) e vitamina D (15-20 Microgrammi/die).

Il calcio rappresenta una componente essenziale dell'osso. La vitamina D è necessaria per permettere l'assorbimento del calcio dall'intestino e dal rene, inoltre, migliora la forza muscolare.

La vitamina D viene prodotta per gran parte dalla nostra pelle quando viene esposta ai raggi solari ed è presente in alcuni alimenti (vedi tabelle).

*Per cui:*

**ESPORRE ALLA LUCE DEL SOLE LA PELLE DEL VISO, MANI E BRACCIA PER ALMENO 15 MINUTI AL GIORNO PER 5-6 GIORNI A SETTIMANA.**

**CONTROLLARE CHE NELLA ALIMENTAZIONE SIANO PRESENTI ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA D E CALCIO.**



**VITAMINA D NEGLI ALIMENTI**

Unità Internazionali di vitamina D in 100 grammi di alimenti:

<b>OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO</b>	<b>8400</b>	<b>UI</b>
<b>ANGUILLA</b>	<b>262,8</b>	<b>UI</b>
<b>SALMONE</b>	<b>320</b>	<b>UI</b>
<b>SARDINE</b>	<b>180</b>	<b>UI</b>
<b>UOVA</b>	<b>70</b>	<b>UI</b>
<b>FUNGHI</b>	<b>84/120</b>	<b>UI</b>
<b>FORMAGGIO EMMENTAL</b>	<b>10</b>	<b>UI</b>
<b>FEGATO</b>	<b>24,8</b>	<b>UI</b>
<b>SGOMBRI</b>	<b>116</b>	<b>UI</b>
<b>BURRO</b>	<b>32</b>	<b>UI</b>
<b>LATTE DI MUCCA INTERO</b>	<b>1,2</b>	<b>UI</b>

## CALCIO NEGLI ALIMENTI

Alimenti (100 gr.)	Calcio (mg)	Colesterolo (mg)	Calorie (Kcal)
<b>Parmigiano reggiano</b>	<b>1159</b>	<b>91</b>	<b>387</b>
<b>Grana padano</b>	<b>1290</b>	<b>185</b>	<b>381</b>
<b>Pecorino</b>	<b>900</b>	<b>90</b>	<b>392</b>
<b>Emmental</b>	<b>1145</b>	<b>100</b>	<b>403</b>
<b>Asiago</b>	<b>770</b>	<b>90</b>	<b>356</b>
<b>Provolone</b>	<b>720</b>	<b>73</b>	<b>374</b>
<b>Fontina</b>	<b>870</b>	<b>82</b>	<b>343</b>
<b>Caciocavallo</b>	<b>860</b>	<b>190</b>	<b>439</b>
<b>Gorgonzola</b>	<b>401</b>	<b>70</b>	<b>324</b>
<b>Belpaese</b>	<b>604</b>	<b>90</b>	<b>331</b>
<b>Stracchino</b>	<b>567</b>	<b>90</b>	<b>300</b>
<b>Caciotta pecora</b>	<b>1160</b>	<b>104</b>	<b>365</b>
<b>Formaggini</b>	<b>430</b>	<b>90</b>	<b>309</b>
<b>Mozzarella</b>	<b>403</b>	<b>46</b>	<b>244</b>
<b>Scamorza</b>	<b>512</b>	<b>65</b>	<b>334</b>

**Alimenti (100 gr.)      Calcio (mg)    Colesterolo (mg)    Calorie (Kcal)**

<b>Ricotta di mucca</b>	<b>295</b>	<b>57</b>	<b>146</b>
<b>Latte e Yogurt magro</b>	<b>125</b>	<b>2</b>	<b>36</b>
<b>Acqua minerale (di rubinetto)</b>	<b>180-360</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Lenticchie</b>	<b>57</b>	<b>0</b>	<b>291</b>
<b>Sarde fresche</b>	<b>33</b>	<b>50</b>	<b>129</b>
<b>Alici fresche</b>	<b>148</b>	<b>70</b>	<b>96</b>
<b>Yogurt alla frutta</b>	<b>120</b>	<b>7</b>	<b>88</b>
<b>Latte e Yogurt parz. scremato</b>	<b>120</b>	<b>7</b>	<b>46</b>
<b>Fagioli secchi</b>	<b>135</b>	<b>0</b>	<b>303</b>
<b>Ceci</b>	<b>142</b>	<b>0</b>	<b>316</b>
<b>Latte e yogurt intero</b>	<b>119</b>	<b>11</b>	<b>64</b>
<b>Fave secche sgusciate</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>342</b>
<b>Noci</b>	<b>61</b>	<b>0</b>	<b>662</b>



