

Cadute

Informazioni per residenti, famiglie ed accompagnatori



Le cadute sono una causa comune di lesioni per le persone anziane, incluse le persone che vivono in una casa di riposo per anziani.

Le cadute possono causare lividi, ossa rotte e ferite alla testa, e potrebbe essere necessario andare in ospedale.

Le cadute possono spesso essere evitate. Non sono una parte normale dell'invecchiamento.

Sintomi che puoi essere a rischio di caduta

- Non ti reggi in modo stabile.
- Ti preoccupa il fatto di cadere, spesso perché sei caduto in precedenza.
- Non puoi muoverti molto bene da solo.
- Le tue reazioni sono lente.
- Non ci vedi bene.
- I tuoi muscoli sono deboli.
- Prendi molti medicinali.
- Non mangi né bevi molto.
- Sei confuso.
- Hai altre malattie.

Come rimanere in piedi

- Utilizza sempre il deambulatore o il bastone da passeggio se ne hai uno.
- Vai a lezioni di ginnastica per aiutarti con l'equilibrio e la forza.
- Se hai problemi a muoverti da solo, chiama il personale che ti aiuti. Non cercare di alzarti da solo.
- Chiedi al personale o alla tua famiglia di camminare con te.
- Indossa gli occhiali e assicurati che siano puliti. Chiedi al personale di prenotarti una visita dall'oculista.
- Indossa scarpe senza tacco che siano comode e che ti calzino bene.
- Non andare di fretta.
- Utilizza una luce notturna durante la notte. Chama il personale che ti aiuti se hai bisogno di alzarti di notte.
- Sgombera la tua stanza in modo da non inciampare.

Chiedi al medico se:

- I farmaci che prendi potrebbero causarti capogiri, sonnolenza o confusione
- Hai bisogno di vitamina D e calcio per mantenere i muscoli e le ossa forti.

Se sei caduto in passato

Se sei caduto in passato, ti potrebbe preoccupare il fatto di cadere nuovamente. Questa paura può impedirti di essere attivo.

Vai a lezione di ginnastica per aiutarti con l'equilibrio e la forza. Facendo così sarai meno preoccupato di cadere di nuovo.

Collaborazione

Tu e la tua famiglia siete membri importanti del team di assistenza. Tu sai cosa è normale per te.

Far sapere al personale se noti cambiamenti, ti senti male, hai le vertigini o non ti reggi in modo stabile. Non aspettare di vedere se starai meglio: è sempre meglio ottenere aiuto in anticipo.

Collaborare con il personale ti aiuterà a mantenerti in salute e fuori dall'ospedale. Parla con il personale e fai domande. Hanno bisogno del tuo aiuto per assisterti al meglio.

Domande da fare al personale

- Devo fare una visita da un fisioterapista per migliorare la forza e l'equilibrio?
- Potrebbero essere alcuni dei farmaci che prendo che contribuiscono alle mie cadute?



Clausola esonerativa: Queste informazioni sulla salute sono solo di carattere generale. Consulta il medico o un altro operatore sanitario per assicurarti che queste informazioni siano adatte alla tua situazione.

Per ricevere questo documento in un formato accessibile, manda un'email a acqiu@dhhs.vic.gov.au

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, 1 Treasury Place, Melbourne.
© Stato del Victoria, Department of Health and Human Services, febbraio 2016. ISBN 978-0-7311-6809-5
Disponibile all'indirizzo <https://www2.health.vic.gov.au/ageing-and-aged-care/residential-aged-care/safety-and-quality/participating-with-consumers>