

# Indipendenti fino a età avanzata

Lista di controllo abitazione, allenamento e consigli per la mobilità



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni



# Camminare sulle proprie gambe

Contribuisci a prevenire le cadute! Una caduta in età avanzata comporta spesso conseguenze gravi e può farti perdere la tua indipendenza. Ogni anno in Svizzera, circa 80 000 persone oltre i 65 anni cadono, riportando in alcuni casi lesioni gravi o addirittura mortali.

Per potere camminare il più a lungo possibile sulle proprie gambe, un movimento regolare (integrato con l'allenamento mirato della forza e dell'equilibrio) è altrettanto importante quanto un contesto abitativo sicuro. In collaborazione con la sua organizzazione partner, l'upi ha raccolto per te alcuni suggerimenti importanti.

## L'opuscolo comprende i seguenti contenuti

- Giudica il rischio di caduta cui sei esposto, rispondendo ad alcune domande. **Pagg. 4 e 5**
- Individua nel tuo contesto abitativo eventuali pericoli di caduta avvalendoti della lista di controllo, e valuta gli eventuali cambiamenti da apportare. **Pagg. 7, 8 e 9**
- Allena la forza e l'equilibrio. Un movimento regolare e un allenamento specifico possono rivelarsi estremamente efficaci, fino a un'età avanzata. **Pagg. 10 e 11**
- Altri suggerimenti, ad esempio sull'alimentazione, sull'assunzione di farmaci o sulle scarpe adatte. **Pagg. 12, 13 e 14**

## Agire insieme:

per una buona salute e  
una buona qualità di vita  
a partire dai 55 anni

*L'Ufficio dell'igiene pubblica vi sostiene nell'attuazione di progetti, attività e manifestazioni a favore della promozione della salute e della prevenzione nella terza età.*

Partecipate e contattateci:  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni  
Promozione della salute e prevenzione  
Hofgraben 5, CH-7001 Coira  
081 257 64 00, [gf@san.gr.ch](mailto:gf@san.gr.ch)

Trovate maggiori informazioni in merito al programma cantonale per la promozione della salute e della prevenzione nella terza età e in merito ad altri temi relativi alla terza età ai seguenti indirizzi:

[grigioni-inmovimento.ch](http://grigioni-inmovimento.ch)  
[alter.gr.ch](http://alter.gr.ch)

[grigioni-inmovimento.ch](http://grigioni-inmovimento.ch)



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

## Sono a rischio di caduta?

Rispondi alle tre domande e valuta se eventualmente sei a rischio di caduta. Nel presente caso si tratta di cadute che si verificano ad esempio camminando normalmente o facendo le scale, e non di cadute durante lo svolgimento di attività sportive.

- Sei caduto negli ultimi 12 mesi?
- Hai difficoltà a mantenere l'equilibrio?
- Ti senti insicuro camminando o hai paura di cadere?



## Verifica il tuo rischio di caduta

Indica per ognuna delle seguenti affermazioni sì o no, apponendo una crocetta sulla relativa casella.

Sono caduto/a negli ultimi 12 mesi.	<b>Sì (2)</b>	<b>No (0)</b>
Mi è stato consigliato l'utilizzo di un bastone o di un rollator per potermi muovere in tutta sicurezza o utilizzo già un bastone o un rollator.	<b>Sì (2)</b>	<b>No (0)</b>
A volte camminando mi sento insicuro/a.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
Per spostarmi a casa devo appoggiarmi ai mobili.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
Ho paura di cadere.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
Per alzarmi da una sedia devo aiutarmi con entrambe le mani.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
Faccio fatica a superare i gradini (ad esempio dalla strada al marciapiede).	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
Spesso devo affrettarmi per raggiungere il bagno.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
La mia sensibilità ai piedi è diminuita.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
Assumo farmaci che a volte mi stancano o mi fanno girare la testa.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
Per dormire meglio o migliorare il mio umore assumo farmaci.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
Spesso mi sento triste o depresso/a.	<b>Sì (1)</b>	<b>No (0)</b>
<b>Totale</b>		

Fonte: Rubenstein et al., 2011: versione adattata con il permesso degli autori

**Somma quindi tutti i punti.**

**4 o più punti**

Potresti essere esposto a un rischio di caduta elevato. Ti consigliamo di **parlare del pericolo di caduta con il tuo medico**. Oppure di rivolgerti a un altro specialista (ad es. Spitex).

# Lista di controllo contesto abitativo

Piccoli cambiamenti con grande effetto: sostituire le lampadine con altre più luminose, collocare il telefono in un punto ben accessibile e dotare i tappeti di un sottofondo antiscivolo. Semplici accorgimenti che, nella maggior parte dei casi, possono essere messi in pratica facilmente.

Scorri la lista di controllo punto per punto, eliminando eventuali trappole da caduta e da inciampo. In questa sede non vengono trattate le modifiche architettoniche più significative, che spesso possono essere attuate solo nelle abitazioni di proprietà.

Se dalla lista di controllo risultano diversi punti con rischio di caduta che non si possono modificare, ti consigliamo di affidarti a una consulenza professionale, ad esempio la Pro Senectute, un ergoterapista, la Spitex o la Croce Rossa Svizzera del cantone di residenza.

Per effettuare modifiche architettoniche nell'appartamento o nella casa, rivolgiti al tuo architetto di fiducia oppure al Centro svizzero per la costruzione adatta agli andicappati:  
[www.hindernisfrei-bauen.ch](http://www.hindernisfrei-bauen.ch)  
 Tel. 044 299 97 97



Aspetti generali che riguardano tutti gli spazi abitativi	Sì	No
Tutti gli spazi abitativi sono ben illuminati? Ciò vale anche per i locali accessori, le scale e l'accesso allo spazio abitativo.		
In caso di accensione automatica delle luci (sensori di movimento) gli intervalli sono sufficientemente lunghi?		
Le aree di passaggio e i corridoi sono liberi da ostacoli e trappole da inciampo?		
Gli ausili di salita (scala portatile) di cui ti avvali sono solidi e dotati di piedi in gomma e di un appiglio a cui appoggiarsi?		
Il telefono è facilmente raggiungibile e semplice da utilizzare?		
Accesso alla casa	Sì	No
Le vie d'accesso vengono immediatamente liberate da neve, ghiaccio e foglie?		
Le vie d'accesso sono libere da trappole d'inciampo?		
La bucalettere è facilmente raggiungibile?		
Scale	Sì	No
Le scale sono munite per l'intera lunghezza di corrimano con una presa sicura (vale anche per i tratti di scala con pochi gradini)?		
I bordi anteriori dei gradini sono evidenziati in modo ben visibile?		
Le scale sono libere da oggetti?		
Le pedate sono antiscivole anche se bagnate?		

Tappeti	Sì	No
I tappeti sono dotati di tappetino antiscivolo?		
I bordi rialzati sono ancorati al pavimento con un apposito nastro biadesivo?		

Soggiorno	Sì	No
L'altezza dei posti a sedere è tale da permettere di alzarsi e sedersi senza difficoltà?		
I mobili e gli scaffali sono sufficientemente stabili da consentire, se necessario, di appoggiarti?		
I mobili dotati di rotelle (ad es. mobile TV) sono assicurati in modo da non mettersi in movimento in caso di necessità di appoggio?		
I cavi sono raccolti e inseriti in apposite canaline lungo le pareti?		

Cucina	Sì	No
Gli utensili che utilizzi spesso sono ben accessibili e riposti a un'altezza facilmente raggiungibile?		
Il pavimento è antiscivolo?		

Camera da letto	Sì	No
L'altezza del letto è adeguata in modo da consentire di salire e scendere senza correre rischi?		
L'interruttore della luce può essere comodamente azionato dal letto, così da potere accendere la luce di notte nel caso vi fosse bisogno di alzarsi?		
Il telefono si trova a portata di mano?		

Bagno	Sì	No
La vasca da bagno e/o la doccia sono rivestite con un tappetino o strisce antiscivolo?		
Il bagno è dotato di appigli per facilitare l'entrata e l'uscita dalla vasca da bagno o dalla doccia e per alzarsi dal water?		
Il pavimento e/o il tappetino del bagno sono antiscivolo?		
Sei informato in merito ai mezzi ausiliari disponibili, ad es. sedie speciali per docce e vasche da bagno, asse per vasche da bagno che facilitano l'entrata oppure rialzi per il water?		

### Come intendo procedere

Piano d'azione	Scadenza	Evaso
ad es.: collocare il telefono in un punto ben accessibile	XX.XX.XXXX	✓
ad es.: dotare i tappeti di tappetino antiscivolo		

# Allenamento

Camminando ti affatichi facilmente e a volte non ti senti stabile sulle tue gambe? È un dato di fatto che con l'avanzare dell'età la forza muscolare diminuisce e il senso d'equilibrio si riduce, aumentando il rischio di caduta.

## Intervenire preventivamente è possibile

Sia la forza che l'equilibrio possono essere allenati fino a un'età avanzata. Un allenamento regolare (più volte a settimana) con aumento dell'intensità adeguato allo stato di salute consente di apportare miglioramenti significativi.

## Iniziate ad allenarvi da subito

Ecco alcuni suggerimenti per il movimento

- I tre esercizi di base con le numerose possibilità di variazione sono contenuti nell'opuscolo upi «Gambe forti per camminare sicuri» che potete ordinare gratuitamente su [www.ordinare.upi.ch](http://www.ordinare.upi.ch) oppure al numero telefonico **031 390 22 22**.

- Fatti consigliare da uno specialista (ad es. un fisioterapista) sugli esercizi corretti e le forme di allenamento adeguate da svolgere.
- Informati presso la Pro Senectute, la Lega svizzera contro il reumatismo, i centri di fitness nella tua zona o presso altri offerenti sui relativi corsi. Spesso vengono proposte offerte specifiche per allenare l'equilibrio e la forza. Iscriviti, ad esempio con un'amica o con un amico, a corsi di

tai chi, ritmica di dalcroze, metodo Feldenkrais oppure danza circolare o popolare che hanno un comprovato effetto di prevenzione delle cadute.

- Fai movimento tutti i giorni. L'Ufficio federale dello sport UFSPo fornisce informazioni sul movimento efficace per la salute degli anziani al seguente indirizzo [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch) > **Documentazione > Documenti di base** oppure al numero di **telefono 058 467 64 48**.



## Informati sull'offerta nella tua zona

Pro Senectute: [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch), tel. 044 283 89 89

Lega svizzera contro il reumatismo: [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch), tel. 044 487 40 00

physioswiss: [www.sitopazienti.ch](http://www.sitopazienti.ch)

## Federazioni di ginnastica

Federazione sport per donne: [www.frauensportverband.ch](http://www.frauensportverband.ch), tel. 043 810 05 62

Satus: [www.satus.ch](http://www.satus.ch), tel. 031 380 18 40

Vitaswiss: [www.vitaswiss.ch](http://www.vitaswiss.ch), tel. 041 417 01 60

Federazione svizzera di ginnastica: [www.stv-fsg.ch/fr/](http://www.stv-fsg.ch/fr/) > **Branches sportives > Gymnastique > Seniors > Contact**

Federazione Svizzera dei Centri Fitness: [www.sfgv.ch](http://www.sfgv.ch) > **Centro Fitness e di salute, tel. 0848 893 802**

## Ulteriori misure

### Scarpe, piedi

- Indossa scarpe chiuse della misura giusta, dotate di suola antiscivolo e in grado di offrirti una buona stabilità. Lo stesso vale anche per le pantofole!
- In caso di neve e ghiaccio, un dispositivo antiscivolo da fissare alle scarpe può offrire una maggiore stabilità.
- Con i piedi sani si cammina più facilmente e senza dolore: tienili sempre curati.



### Mezzi ausiliari, occhiali

- Fatti consigliare dagli specialisti (ad es. ergoterapisti, fisioterapista, negozio specializzato) sull'impiego e l'utilizzo di mezzi ausiliari (deambulatori, ausili d'appoggio ecc.).
- Fai controllare regolarmente la vista e i tuoi occhiali.

### Salva-anche

Per le persone con un elevato rischio di caduta può rivelarsi ragionevole portare un salva-anche, in modo da prevenire le rotture del femore. Fatti consigliare da uno specialista.



### Chiamata d'emergenza

- Abiti da solo? In tal caso fatti consigliare sul sistema di chiamate d'emergenza più adatto a te e affida una chiave d'entrata ai vicini di casa.
- Salva i principali numeri d'emergenza sul tuo telefono.



### Farmaci

- Fai controllare al tuo medico di famiglia o farmacista di fiducia i farmaci che assumi. Questo è raccomandabile soprattutto se prendi sonniferi, psicofarmaci o più farmaci insieme.

### Alimentazione, vitamina D e farmaci

Con un'alimentazione equilibrata si può contribuire a mantenere il corpo sano e in forma. Aiuta ulteriormente ossa e muscoli

- assumendo un preparato di vitamina D: informati presso le drogherie o farmacie su un preparato adeguato e sul dosaggio consigliato;
- consumando quotidianamente dalle tre alle quattro porzioni di prodotti latticini: il calcio contenuto contribuirà, insieme alla vitamina D, al normale mantenimento delle ossa;
- mangiando inoltre tutti i giorni una porzione di alimenti ricchi di proteine come

carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio o ricotta;

- bevendo 1–2 litri di liquidi non zuccherati al giorno: accompagna ogni pasto principale o spuntino con almeno 1 bicchiere di liquidi.

#### Altri consigli sull'alimentazione

Promemoria «Raccomandazioni alimentari per adulti» su [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) oppure presso il servizio d'informazione della SSN Nutrinfo® tel. 031 385 00 08.



### I 3 consigli principali



- Se temi di essere a rischio di caduta consulta il tuo medico di famiglia per un ulteriore accertamento.
- Adegua il tuo contesto abitativo alle tue esigenze, così da facilitarti la quotidianità e prevenire le cadute.
- Fai movimento tutti i giorni, allena la forza e l'equilibrio e osserva un'alimentazione equilibrata e con un apporto sufficiente di proteine.



# Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch) offre maggiori informazioni.

## Maggiori informazioni

L'upi consiglia anche i seguenti opuscoli:

- 3.031 Rimanere mobili
- 3.133 Stanchezza al volante
- 3.143 Gambe forti per camminare sicuri

**Potete ordinare questi opuscoli o pubblicazioni relative ad altri temi gratuitamente o scaricarli in formato PDF: [www.upi.ch](http://www.upi.ch).**

**Partner:** Via ([www.promozionesalute.ch/via](http://www.promozionesalute.ch/via)); Associazione Svizzera degli Ergoterapisti ([www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)); Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni ([www.gesundheitsamt.gr.ch](http://www.gesundheitsamt.gr.ch)); physioswiss ([www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)); Pro Senectute Svizzera ([www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)); Lega svizzera contro il reumatismo ([www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)); Società Professionale Svizzera di Geriatria ([www.sfgg.ch](http://www.sfgg.ch)); Croce Rossa Svizzera ([www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)); Associazione svizzera di assistenza e cura a domicilio ([www.spitex.ch](http://www.spitex.ch))



In collaborazione con  
i cantoni



Gesundheitsamt Graubünden  
Uffizi da sanadad dal Grischun  
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni



Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera



**Foto:** Andrea Campiche (p. 1, 3, 4 e 15); Felix Bohn (p. 6, il appiglio)

© upi 2014, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta FSC certificata