

Dati e fatti

1° marzo 2016

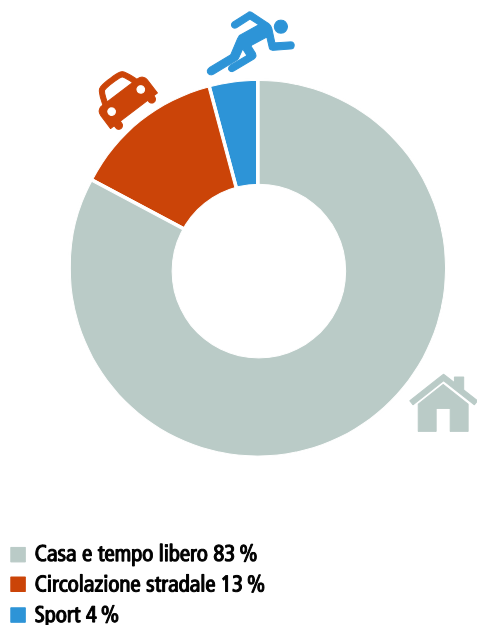
Campagna «Gambe forti per camminare sicuri»

Le cadute negli anziani: un pericolo trascurato

La nostra percezione dei rischi è influenzata da numerosi fattori. Oltre al contesto sociale e al sesso, conta anche quanto se ne parla nei media. E quindi non sorprende affatto che il rischio di subire un incidente stradale letale sia considerato molto più elevato rispetto alla probabilità di morire in seguito a una caduta. Tuttavia, i dati dell'upi, Ufficio prevenzione infortuni, non lasciano adito a dubbi.

Stando alla statistica d'incidente dell'upi [1], nel 2012 sono morte 2266 persone in seguito alle conseguenze di un infortunio non professionale: 1881 (83%) in casa e nel tempo libero, 285 (13%) nella circolazione stradale e 100 (4%) nello sport.

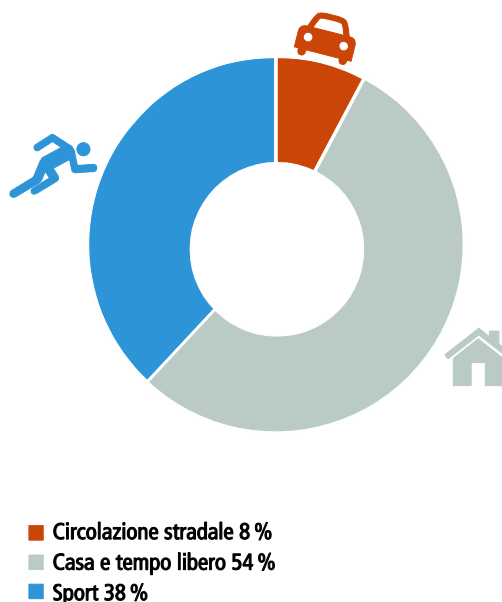
Figura1
Tasso di morti per ambito (totale di morti nel 2012: 2266)



Fonte: upi, Status 2015, © upi

Più della metà di feriti a causa di un infortunio non professionale (circa 1 mln all'anno), ossia 560 000 (54%), sono ascrivibili all'ambito casa e tempo libero, mentre il 38% vengono attribuiti allo sport e nell'8% dei casi si tratta di incidenti stradali.

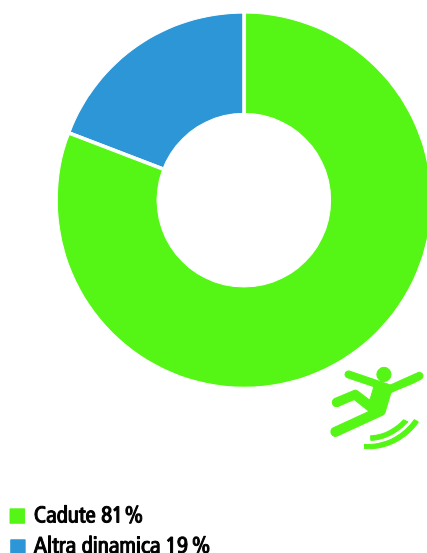
Figura2
Tasso di feriti per ambito (totale di feriti nel 2012: 1 058 080)



Fonte: upi, Status 2015, © upi

Le cadute in casa, in giardino e nel tempo libero sono la causa d'infortunio più frequente. In Svizzera, ogni anno cadendo si feriscono all'incirca 280 000 persone, circa 83 000 delle quali hanno più di 65 anni. Di 1715 decessi nell'ambito casa e tempo libero, mediamente ogni anno l'81% (1386) è riconducibile alle conseguenze di una caduta (figura 3). Il 96% di essi (1330) riguarda persone sopra i 65 anni. (Ø 2008–2012)

Figura 3
Tasso di morti in seguito a cadute (totale di morti in casa e nel tempo libero Ø 2008-2012: 1715 morti/all'anno)



Fonte: upi, Status 2015, © upi

Dove e come si verifica la maggior parte delle cadute?

Il 43% di tutte le cadute capita nel contesto abitativo privato, con tendenza al rialzo negli anziani sopra i 65 anni. In questa fascia d'età, con il 49%, quasi la metà di tutte le cadute succedono in casa (cfr. tabella 1).

La caduta in piano (ossia ad es. inciampare mentre si cammina normalmente) prevale in tutte le fasce d'età.

Tabella 1
Raffronto cadute nel contesto abitativo privato e totale cadute per fascia d'età

Età	0–16	17–64	65+	Totale
Totale di tutte le cadute per fascia d'età	74 290	120 840	83 350	278 480
Cadute in casa	32 880	45 670	41 370	119 920

Fonte: upi, Status 2015, UHF.T.15, pagina 52, © upi

Dalla statistica delle dinamiche d'incidente si evince inoltre che la maggior parte degli incidenti si verifica in casa durante le attività di cucina e pulizia, cura e manutenzione della casa e del giardino o nello svolgimento di lavori manuali.

Conseguenze delle cadute: sofferenze personali e costi elevati

Spesso, una caduta in età avanzata equivale anche a una perdita di qualità di vita in seguito a funzionalità e mobilità ridotte. Oltretutto, la forte paura di cadere ancora influisce inevitabilmente sul comportamento. Si esce meno di casa, si rinuncia alle passeggiate, arrivando gradualmente a ridurre il proprio raggio di movimento, e con esso anche l'ambiente sociale. Nel peggiore dei casi, una caduta può significare la perdita dell'autonomia o la morte. Per le persone colpite e il loro contesto si tratta di un peso non indifferente.

Basti considerare le conseguenze mediche delle cadute con i costi materiali e sociali che ne derivano per comprendere la necessità di porre la prevenzione delle cadute negli anziani al centro dell'attenzione della sanità pubblica.

Le cadute negli adulti più anziani cagionano ogni anno costi materiali per circa CHF 1,6 Mrd, che comprendono ad es. le spese per la guarigione e le cure. I costi sociali complessivi delle cadute tra gli anziani sono significativamente più elevati. L'upi stima che ammontino a presoché CHF 6,8 Mrd.

Fattori di rischio per le cadute: perché cadiamo?

Spesso, i fattori che contribuiscono alla caduta sono molteplici. In età avanzata, tuttavia, i fattori di rischio di caduta si presentano in modo più concentrato. Dipendono dallo stato di salute generale di una persona, ma anche dai cambiamenti dovuti all'età.

Si distingue tra i fattori di rischio intrinseci (riferiti all'uomo: stato di salute generale, età, forza ecc.) ed estrinseci (riferiti all'ambiente: bordi di tappeti non ancorati, corrimano mancanti, pavimenti scivolosi ecc.).

I fattori di rischio principali di una caduta variano da persona a persona. I deficit di forza aumentano il rischio di caduta di ben 4,5 volte. In caso di deficit nell'equilibrio o nel camminare, il rischio di caduta è di circa 3 volte superiore [2]. A tale proposito, l'upi, Pro Senectute e i partner Lega svizzera contro il reumatismo, physioswiss nonché Promozione Salute Svizzera hanno deciso di lanciare la campagna «Gambe forti per camminare sicuri». Questa è rivolta alle persone più anziane, allo scopo di motivarle a esercitare regolarmente la forza e l'equilibrio, che si possono allenare fino a un'età avanzata.

A livello preventivo sono senz'altro indicati anche gli adeguamenti nell'appartamento e nel contesto abitativo, e vanno effettuati in modo mirato e individuale.

Gli incidenti da caduta negli anziani si possono evitare!

Le cadute non sono una conseguenza ineluttabile del processo d'invecchiamento. Numerosi studi, infatti, hanno potuto provare che un allenamento regolare della forza e dell'equilibrio è in grado di ridurre il rischio di caduta [3]. Attraverso un allenamento mirato della forza negli adulti più anziani è ad esempio possibile otte-

nere un aumento fino al 174% della forza massima ed esplosiva dei muscoli della gamba. Ciò significa che gli adulti più anziani allenati, rispetto ai loro coetanei non allenati, in caso di inciampo o scivolamento riescono ad attutire molto meglio la caduta o a restare in piedi proprio grazie alla loro forza muscolare. L'efficacia degli esercizi per l'equilibrio si manifesta già dopo 6 settimane. La combinazione tra allenamento della forza e allenamento dell'equilibrio, se affiancata da un'attività fisica regolare nel quotidiano, è in grado di ridurre il rischio di caduta in età più avanzata.

Inoltre, indagini recenti [4] hanno dimostrato che chi partecipa ai corsi d'allenamento in gruppo condotti da specialisti, presenta un significativo incremento della forza e dell'equilibrio. Anche l'esercizio regolare in casa può comportare il miglioramento di determinati parametri, a patto che sia preceduto da un'introduzione professionale.

Campagna «Gambe forti per camminare sicuri»

La campagna «Gambe forti per camminare sicuri» ha consapevolmente scelto di affrontare il tema della prevenzione delle cadute in modo divertente, ludico e facilmente accessibile, così da motivare uomini e donne a partire dalla mezza età a muoversi di più:

su www.camminaresicuri.ch, in un video un team dimostrativo fa vedere come devono essere svolti i 9 esercizi per la forza e l'equilibrio. Per ogni esercizio esistono tre diversi livelli di difficoltà. Gli esercizi sono adatti all'allenamento in casa.

Un apposito tool raggruppa oltre 500 corsi negli ambiti allenamento di forza ed equilibrio, danza, tai chi, nordic walking, FitGym, ritmica ecc., con possibilità di movimento e allenamento per principianti o partecipanti di livello avanzato in tutta la Svizzera. I nuovi corsi sono inseriti periodicamente.

Tutti i corsi proposti sono diretti da monitori sportivi esperti di «Sport per gli adulti Svizzera» nonché da fisioterapisti, i quali applicano le nozioni più attuali in materia di ricerca medico geriatrica per mezzo di esercizi specifici. I corsi of-

ferti sono adeguati al livello di fitness della fascia d'età 60+. Non mancano inoltre divertimento e il contatto sociale quali fattori importanti per consolidare il comportamento di training.

In collaborazione con l'Ufficio federale dello sport (UFSP), Pro Senectute forma ogni anno 300 nuovi monitori di sport per adulti in 11 diverse discipline. Gli indirizzi di formazione più popolari sono fitness e ginnastica, seguiti da escursionismo e ciclismo.

Adeguamenti architettonici nel contesto abitativo delle persone anziane

Oltre all'allenamento della forza e dell'equilibrio è importante analizzare con occhio critico la situazione abitativa e il proprio comportamento. Le misure semplici come eliminare trappole da inciampo, sistemando i cavi a vista, fissando i bordi di tappeti non ancorati o migliorando l'illuminazione, sono alla portata di tutti. Per ridurre ulteriormente il rischio di caduta, sono altresì utili piccoli accorgimenti come scarpe buone con soles antiscivolo oppure tenersi al corrimano mentre si sale le scale.

Al di fuori delle proprie quattro mura (a seconda della situazione abitativa), possono inoltre essere indicate modifiche architettoniche in grado di diminuire il rischio di cadute negli anziani. Pro Senectute, la Lega svizzera contro il reumatismo, i fisioterapisti ed ergoterapisti nonché gli enti preposti per le consulenze abitative, offrono informazioni e un sostegno specialistico.

Contatto per richieste da parte dei media

Daniel Menna, portavoce upi,
tel. +41 31 390 21 16

Judith Bucher, Responsabile dei media Pro Senectute Svizzera, tel. +41 44 283 89 57

Gambe forti per camminare sicuri.



www.camminaresicuri.ch

Profilo delle organizzazioni partner

Partner principali

L'**upi** – Ufficio prevenzioni infortuni – 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.

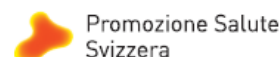
Pro Senectute è la maggiore organizzazione di prestazioni e servizi attiva a favore delle persone anziane in Svizzera. Si impegna per il bene, la dignità e i diritti delle persone anziane. Le organizzazioni cantonali e intercantionali di Pro Senectute offrono tutta una serie di prestazioni, quali ad esempio consulenze sociali oppure offerte di movimento.

Partner sostenitori

La **Lega svizzera contro il reumatismo** si impegna attivamente per combattere le malattie reumatiche. È un'associazione mantello che riunisce 20 leghe cantonali/regionali contro il reumatismo e sei organizzazioni di pazienti. Al centro di tutti i suoi sforzi c'è l'essere umano come individuo, con la sua esigenza di benessere fisico e mentale, libertà dai disturbi e qualità della vita.

La fisioterapia è un'importante disciplina del settore della sanità. L'Associazione svizzera di fisioterapia **physioswiss** rappresenta gli interessi di tutti i fisioterapisti affiliati in Svizzera ed è un'organizzazione professionale del sistema della salute pubblica.

Su incarico della Confederazione, **Promozione Salute Svizzera** avvia, coordina e valuta misure atte a promuovere la salute e a prevenire le malattie. La fondazione è sostenuta dai cantoni e dagli assicuratori.



Fonti

- [1] upi - Ufficio prevenzione infortuni (2015), STATUS 2015: Statistica degli infortuni non professionali e del livello di sicurezza in Svizzera, circolazione stradale, sport, casa e tempo libero, Berna, upi - Ufficio prevenzione infortuni.
- [2] A. G. Society, G. Society, A. A. Of, O. F. Prevention und O. S. Panel (2001), Guideline for the prevention of falls in older persons, Journal of the American Geriatrics Society, 49(5), 664-72.
- [3] A. Lacroix, R. W. Kressig, T. Mühlbauer, B. O und U. Granacher (2014), Effekte eines Sturzpräventionstraining: Wirkungsnachweis eines "Best Practice-Modells" auf intrinsische Sturzrisikofaktoren bei gesunden älteren Personen, Berna, upi – Ufficio prevenzione infortuni.
- [4] A. Lacroix, R. W. Kressig, T. Muehlbauer, Y. J. Gschwind, B. Pfenninger, O. Bruegger und U. Granacher (2015), Effects of a Supervised versus an Unsupervised Combined Balance and Strength Training Program on Balance and Muscle Power in Healthy Older Adults: A Randomized Controlled Trial, Gerontology, 1-14, DOI: 10.1159/000442087.