

**Congresso CARD Triveneto
Udine 30 Ottobre 2015**

Alleanza Sanità e Comunità per la prevenzione delle cadute nell'anziano

Cinzia Vivori

Dipartimento di Prevenzione -UO Igiene Sanità Pubblica Centro Sud ambito Vallagarina





Fase iniziale del progetto....

CADUTE IN TRENTINO

(dati 2012)



12% degli anziani è caduto negli ultimi 30 giorni

(12.500 anziani)

25%:

- per gli **anziani a rischio** (incontinenza – osteroporosi –disturbi andatura...)
- con **disabilità**
- **dimessi di recente** dall'ospedale o con **recenti cadute**

58% delle cadute avviene in CASA

SOLO il 10% degli ANZIANI RICEVE CONSIGLI

DA PARTE DEGLI OPERATORI SANITARI SU COME PREVENIRE LE CADUTE

Solo il **27%** degli anziani **già caduti** riceve consigli dai sanitari



PIANO PER LA SALUTE DEL TRENINO 2015 -2025

PIANO PROVINCIALE DELLA PREVENZIONE 2014-2018 (AZIONE 3-4)

AZIONI

1. la prevenzione degli incidenti in ambiente domestico
2. l'individuazione dei soggetti a rischio
3. la promozione della cultura dell'attività fisica negli anziani
4. l'integrazione dei servizi socio-sanitari per favorire la sicurezza e la permanenza degli anziani nel proprio ambiente di vita

PIANO PROVINCIALE DELLA PREVENZIONE 2015-2018

Prevenzione e sicurezza negli ambienti di lavoro (UOPSAL)

8- Sicuri a casa, sulla strada e sul lavoro LINEA DI INTERVENTO 2: PREVENZIONE DELLE CADUTE DEGLI ANZIANI

Il programma si articola in tre linee di intervento:

1. Coordinamento delle attività di prevenzione degli incidenti domestici,
2. Prevenzione delle cadute degli anziani
3. Miglioramento delle condizioni di sicurezza nelle abitazioni e nelle attività domestiche

PRINCIPI CHE GUIDANO IL PROGETTO

“Alleanza Sanità e Comunità per la prevenzione delle cadute nell’anziano”



Rovereto (TN)

Azienda Provinciale  *per i Servizi Sanitari*
Provincia Autonoma di Trento

**Prevenzione cadute sul
TERRITORIO**

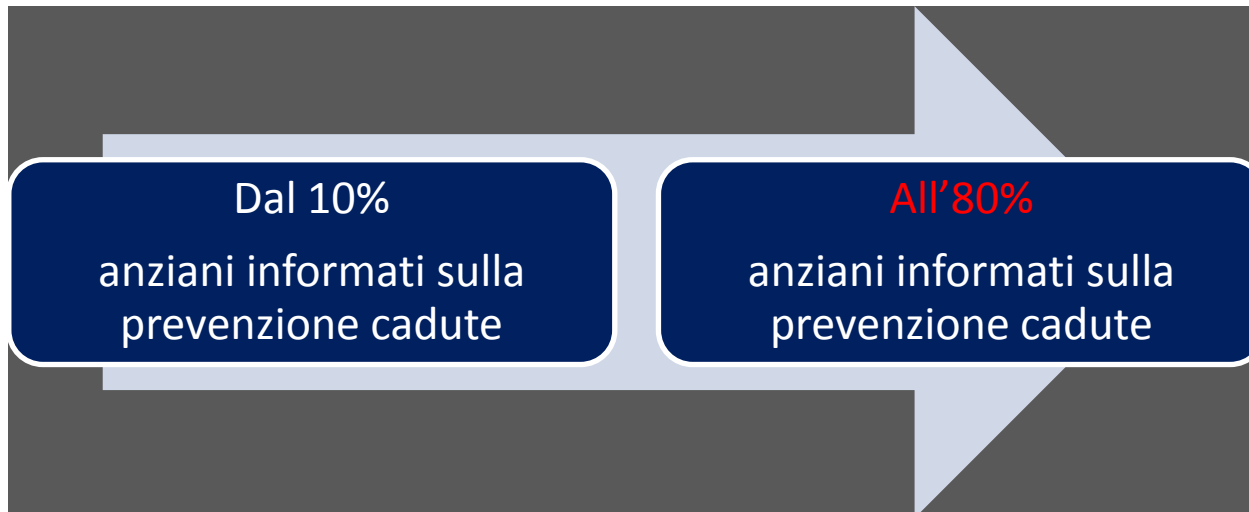
ALLEANZA- SINERGIA
Ospedale – Territorio -
Dipartimento di Prevenzione -
Comune – Associazioni

HEALTH LITERACY
(strumenti informativi)

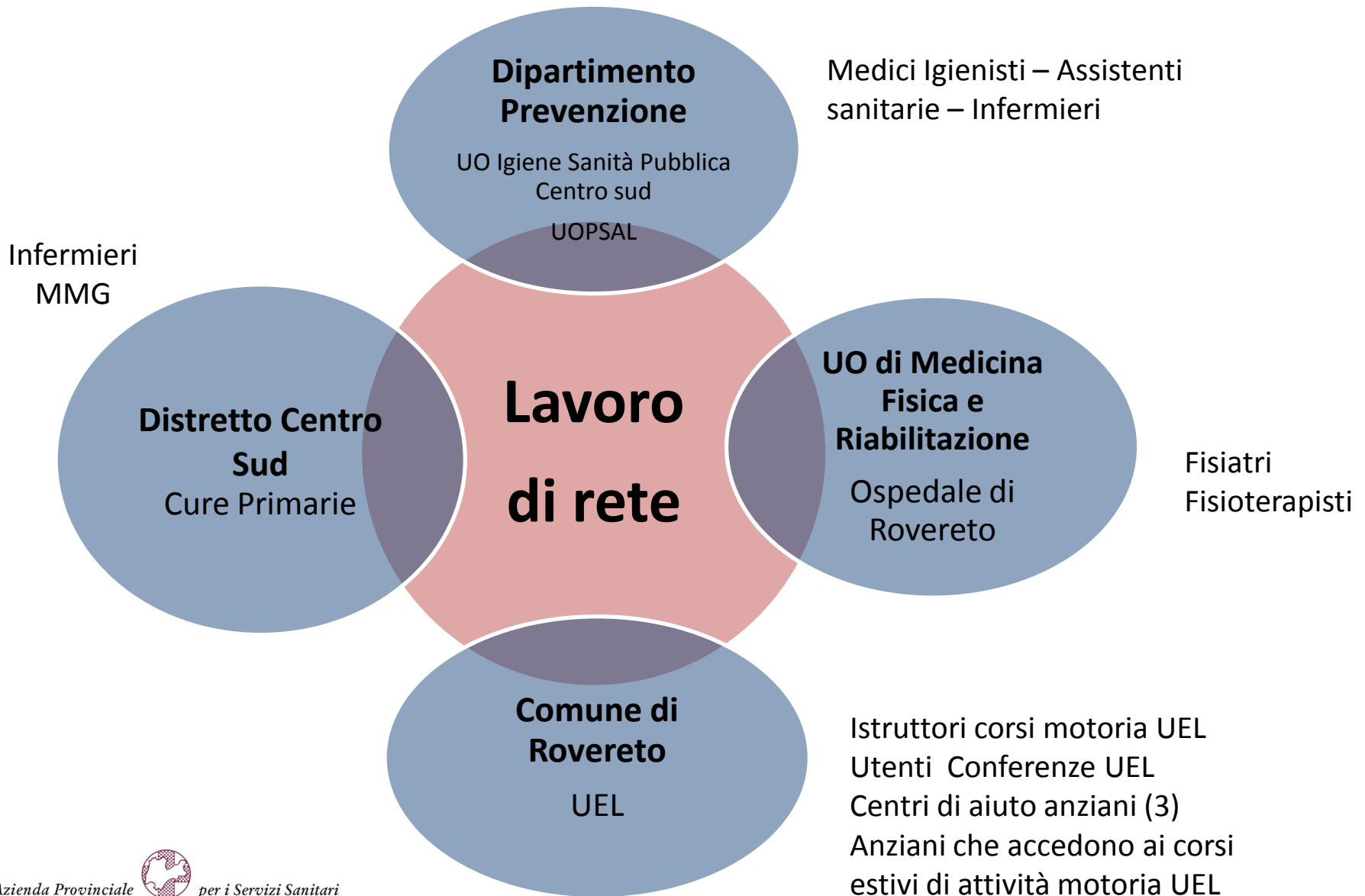
OBIETTIVO GENERALE DEL PROGETTO

Promuovere l'offerta di un percorso informativo ed educativo sulla prevenzione delle cadute alle persone anziane di età superiore ai 65 anni che accedono al Comune di Rovereto e all'Azienda Sanitaria per determinate attività/prestazioni

RISULTATO ATTESO

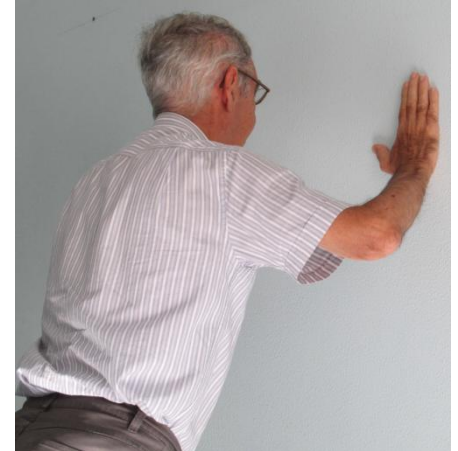


“Alleanza Sanità e Comunità per la prevenzione delle cadute”



Attività principali:

- **Formazione** operatori sanitari e di operatori/istruttori di attività fisica
- Introduzione di **strumenti di valutazione e counselling breve** in alcune prestazioni sanitarie
- Creazione di strumenti informativi scritti
- Promozione e realizzazione di corsi di **attività fisica** orientata all'anziano



AZIONI SPECIFICHE



TEACHABLE MOMENT *(McBride, 2003)*

Interventi che sfruttano delle finestre naturali in cui i soggetti sono più sensibili a riconsiderare le proprie credenze e il proprio comportamento.

Principio:

Alcuni eventi/stimolo (induttori dell'azione) possano incidere sulla decisione individuale di cambiare un comportamento.

**Sono interventi a basso costo e
ad ampio impatto sulla popolazione !**

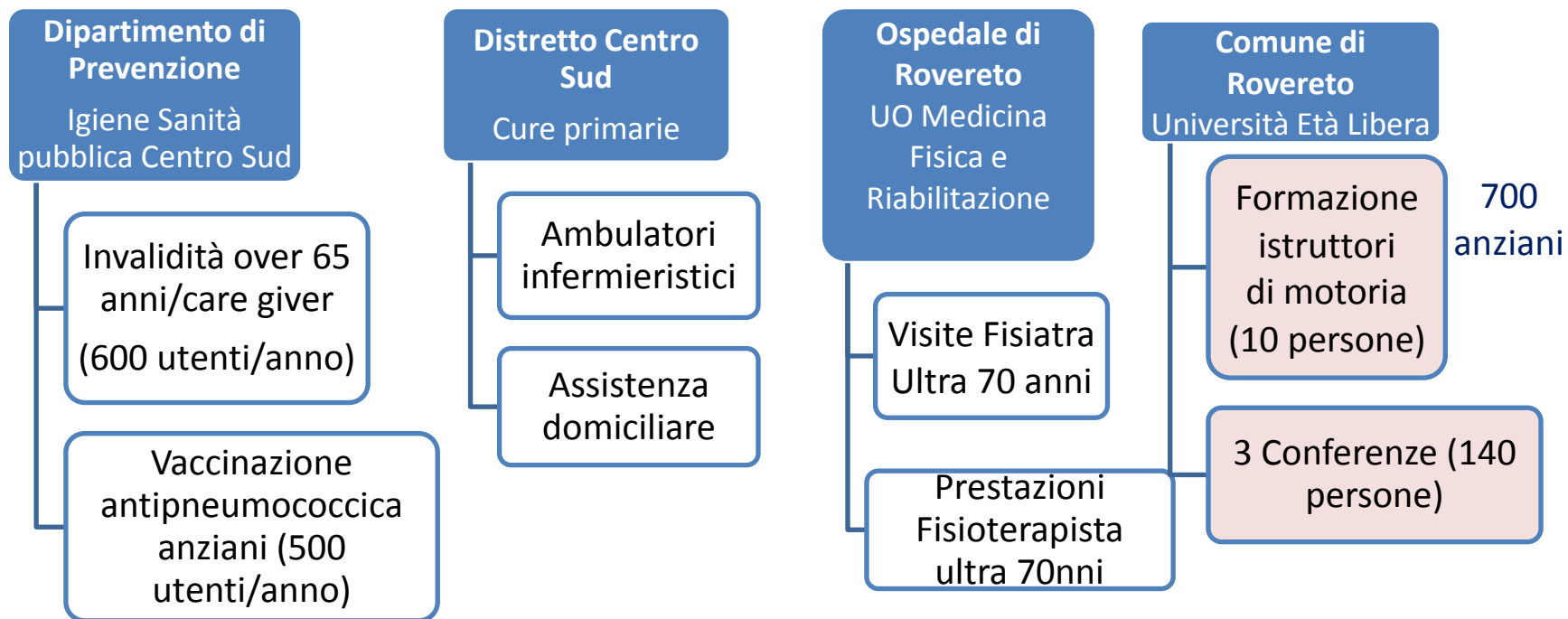




TEACHABLE MOMENTS



Momenti ideali dove l'utente è più motivato ad apprendere



TARGET RAGGIUNGIBILE

UNIVERSITÀ ETÀ LIBERA (UEL) - COMUNE ROVERETO SERVIZIO ATTIVITÀ SOCIALI

- ✓ Istruttori corsi di educazione motoria (10 persone)
- ✓ anziani (55 agli over 80 anni) che accedono ai corsi di **educazione motoria** strutturata (durata 52h.) o ad altre proposte motorie (*es. pilates, yoga, tai –chi..*)
- ✓ Anziani che accedono ai corsi estivi di **attività motoria** presso i giardini della città

AZIENDA SANITARIA

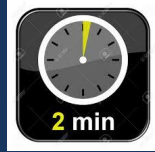
- ✓ utenti over 65 anni non istituzionalizzati e con cognitivo integro
- ✓ care giver

STRUMENTI "HEALTH LITERACY "

Counselling breve

Valutazione del rischio

Consapevolezza rischio



- ASK : Scheda rapida valutazione del rischio
- ADVISE: Azioni che il paziente può attivare per essere più sicuro

Teach back method *

Health Literacy

- *"Mi può dire con le sue parole come si può evitare di cadere? "*
- *"Voglio essere certo che l'ho informata correttamente su come rendere più sicura la sua abitazione?"*

Ask me 3

Health Literacy

1. *Qual è il mio fattore di rischio principale per le cadute?*
2. *Che cosa ho bisogno di fare per prevenire le cadute ?*
3. *Perché è così importante*

* Secondo The Joint Commission (2007) il Teach Back è il metodo preferito per verificare la comprensione e incoraggiare la partecipazione attiva dei pazienti alla loro cura oltre a ad essere una strategia di sicurezza

“HEALTH LITERACY “



SCHEMA “Valutazione del rischio” Counselling breve nei servizi sanitari coinvolti

ADVISE

RISCHIO DI CADUTA

Scheda da compilare solo per utenti sopra i 65 anni che vivono a domicilio

età (anni compiuti) _____

sesto M F






ASK

E' caduto a terra nell'ultimo anno ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Le capita di urtare mobili od oggetti mentre cammina in casa ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Soffre di vertigini o ha problemi di equilibrio ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Sta prendendo 4 o più farmaci al giorno in particolare per l'insonnia l'ansia, la pressione ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Consuma tutti i giorni bevande alcoliche (vino, birra...)?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Ha problemi di vista (es. cataratta) o porta gli occhiali?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Le capita di limitare le sue attività perché ha paura di cadere ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Ha difficoltà nel camminare ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Ha difficoltà a sedersi od alzarsi dalla sedia ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Le sembra sempre più difficile fare le scale ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
La preoccupa dover entrare o uscire dalla doccia ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Ha problemi di sovrappeso ?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Ha avuto un ictus o soffre di Morbo di Parkinson?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Soffre di incontinenza urinaria o la notte si alza spesso per urinare?	SI <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Adattata dal CDC

OCCHIO ALLE CADUTE !

Può evitarle se segue questi consigli !



<p>FARMACI <input type="checkbox"/></p>  <p>Provate capogiri, o vi sentite confusi o malfermi? Alcuni farmaci possono far aumentare il rischio di cadute, soprattutto quelli per trattare l'ansia, l'ipertensione o l'insonnia. Parlatene con il vostro medico.</p>	<p>MANTIENITI ATTIVO <input type="checkbox"/></p> <p>Faccia attività fisica con regolarità per mantenere la sua muscolatura e l'elasticità delle articolazioni. Questo le permetterà di avere un maggiore equilibrio.</p>	<p>VISTA <input type="checkbox"/></p> <p>Controlli la vista una volta all'anno e tenga puliti gli occhiali. Usi occhiali diversi per leggere e per muoversi.</p> 	<p>ILLUMINAZIONE <input type="checkbox"/></p> <p>Aumenti il livello di luce nella sua casa, soprattutto di notte nel percorso che porta al bagno. Entrando in una stanza accenda sempre la luce !</p>
<p>CALZATURE <input type="checkbox"/></p> <p>Indossi scarpe basse senza suole scivolose, meglio se chiuse e allacciate. Eviti di camminare con le ciabatte. Tenga curati i suoi piedi (es. calli) perché il dolore o la presenza di lesioni rende la camminata difficile.</p> 	<p>PRIMA DI ALZARSI DAL LETTO <input type="checkbox"/></p> <p>Nel passaggio dalla posizione sdraiata alla posizione eretta rimanere seduti finché ci si sente "in equilibrio". La fretta e la distrazione aumentano il rischio di caduta.</p> 	<p>PERICOLO D'INCIAMPARE E SCIVOLARE <input type="checkbox"/></p> <p>Elimini tutti gli ostacoli che possono farla inciampare (tappeti, cavi elettrici, oggetti sul pavimento, sia in casa che in giardino). Faccia attenzione nel fare le scale ed usi lo sciorimano.</p>	<p>PRECEDENTI CADUTE <input type="checkbox"/></p> <p>Se ha subito una precedente caduta, vi è un maggior rischio di cadere di nuovo. Faccia quindi più attenzione ai consigli presenti in questo foglio !</p>
<p>SCEGLI UNO STILE DI VITA SANO <input type="checkbox"/></p> <p>Eviti di consumare alcol e tenga sotto controllo il suo peso, sono dei fattori di rischio per le cadute in quanto influenzano la vista e l'equilibrio.</p>	<p>NON CORRERE RISCHI INUTILI <input type="checkbox"/></p> <p>Si faccia aiutare quando deve fare delle attività in casa che possono farle correre il rischio di cadere (es. usare una scala per cambiare le tende). Non corra rischi inutili !</p>	<p>CHIEDA AIUTO <input type="checkbox"/></p> <p>Se vive da solo si tenga in contatto ogni giorno con qualcuno che possa verificare che lei sta bene e che non abbia bisogno di assistenza.</p> 	

“HEALTH LITERACY “

Materiali informativi scritti

LIBRETTO

Esercizi per forza ed equilibrio


 Provincia Autonoma di Trento 
Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari

Io sto attento, mi muovo e non cado!

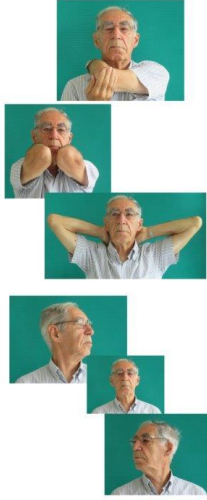
SEI A RISCHIO DI CADUTE? VERIFICALO RISPONDENDO A QUESTO SEMPLICE QUIZ.

L'OMS ha indicato le cadute negli anziani come un problema particolarmente rilevante non solo per la frequenza e per le conseguenze di ordine traumatico, ma anche per le ripercussioni sul benessere psicologico della persona.

Sei caduto negli ultimi 12 mesi?	SI	NO
Hai problemi nel tenere l'equilibrio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Assumi farmaci 4 o più volte al giorno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fai fatica ad alzarti dalla posizione seduta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hai disturbi della vista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hai difficoltà nel camminare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limiti la tua attività per la paura di cadere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



MOVIMENTI DELLA SPALLE



Eretti, con lo sguardo rivolto in avanti.
Aggianciare la spalla opposta con la mano. Aiutarsi con l'altra mano.
Ripetere alternativamente con il braccio destro e sinistro per dieci volte.

Mani incrociate dietro la nuca. Aprire e chiudere i gomiti.

Girate lentamente la testa a destra e a sinistra per quanto possibile.
Ripetere 5 volte per lato.

POSIZIONE ERETTA



Dietro ad una sedia, appoggiare una mano sullo schienale e l'altra al fianco.
Estendere la gamba con la mano al fianco all'indietro fin dove possibile senza ruotare il tronco e mantenendo il tronco eretto.
Ripetere alternativamente per dieci volte.

Dietro ad una sedia. Tenere le mani appoggiate allo schienale.
Portare indietro un piede in modo da sentire stirare tutta la muscolatura del polpaccio. Mantenete la posizione per alcuni secondi.
Ripetete con l'altra gamba per dieci volte in totale.

POSTER

Fattori di rischio

OCCHIO ALLE CADUTE!

FARMACI. Alcuni farmaci possono aumentare il rischio di cadute, soprattutto quelli per trattare l'ipertensione, l'ansia, l'insonnia, la depressione.

MANTENIETI IN ATTIVITA'. Fai attività fisica con regolarità per mantenere la tua muscolatura e l'elasticità delle articolazioni. Questo ti permetterà di avere un maggiore equilibrio.

VISTA. Controlla la vista una volta all'anno e tieni puliti gli occhiali. Usa occhiali diversi per leggere e per muoverti.

ILLUMINAZIONE. Aumenta il livello di luce nella tua casa soprattutto nel percorso che porta al bagno. Entrando in una stanza accendi sempre la luce!

CALZATURE. Indossa scarpe basse senza suole scivolose. Preferisci calzature chiuse e allacciate con velcro. Evita di camminare con ciabatte. Tieni curati i tuoi piedi (es. calli) perché il dolore o la presenza di lesioni rende la camminata difficile.

PERICOLO DI SCIVOLAMENTO. Fai installare corrimani a parete o appoggi nella stanza del bagno. Usa tappetini antiscivolo.

PERICOLO DI INCIAMPARE. Elimina tutti gli ostacoli che possono farti inciampare (tappeti, cavi elettrici, oggetti dimenticati sul pavimento, ecc.) sia in casa che in giardino. Fai molta attenzione nel fare le scale ed usa lo scorrimento.

SCEGLI UNO STILE DI VITA SANO. Evita di consumare alcol e tenga sotto controllo il suo peso, sono dei fattori di rischio per le cadute in quanto influenzano la vista e l'equilibrio.

FATTI AIUTARE. Si faccia aiutare quando deve fare delle attività in casa che possono farle correre il rischio di cadere (es. usare una scala per cambiare le tende). Non correre rischi inutili!

PRIMA DI ALZARTI DAL LETTO. Nel passaggio dalla posizione sdraiata alla posizione eretta rimani seduti finché ti si sente "in equilibrio". La fretta e la distrazione aumentano il rischio di caduta.

PRECEDENTI CADUTE. Se hai subito una precedente caduta, vi è un maggior rischio di cadere di nuovo. Fai quindi più attenzione ai consigli presenti in questo foglio!

CHIEDI AIUTO. Se vivi da solo tieniti in contatto ogni giorno con qualcuno che possa verificare che tu stia bene e che non abbia bisogno di assistenza.

 Azienda Sanitaria di Trento
Ospedale di Rovereto

Dipartimento di Igiene e prevenzione
U.O. di Medicina fisica e riabilitazione

Comune di Rovereto 

Alcuni dati della sperimentazione

UO IGIENE PUBBLICA (INVALIDITÀ)

18 utenti

Età media (80-90 anni)

Femmine 12

9 utenti hanno dai 10 ai 13 fattori di rischio

5 utenti hanno 5 fattori rischio

Fattori di rischio:

17 Farmaci

15 Fare scale

14 Camminare- fare doccia- incontinenza

12 Cadute precedenti- alzarsi sedia

PRESTAZIONI FISIOTERAPISTA

12 utenti

Età media (70-80 anni)

Femmine 9

2 utenti hanno 10 fattori rischio

3 utenti hanno 5 fattori di rischio

Fattori di rischio

9 Fare le scale

8 Problemi vista

6 Farmaci/alzarsi sedia/camminare/paura

14 utenti su 30 sono già caduti nell'anno precedente



Aspetti positivi e criticità.....

Positiva l'ALLEANZA

- fra Ospedale /Dipartimento di Prevenzione, da definire quella con il Distretto
- con gli Istruttori di motoria del Comune (adesione 100%):
proposto un questionario sugli utenti per vedere la ricaduta
- con gli utenti dell'UEL Comune (aumentare la copertura)

Counselling breve (sperimentazione):

- buona l'adesione dei Fisioterapisti e dei medici dell'invalidità: ruolo, interesse degli utenti

Materiali informativi

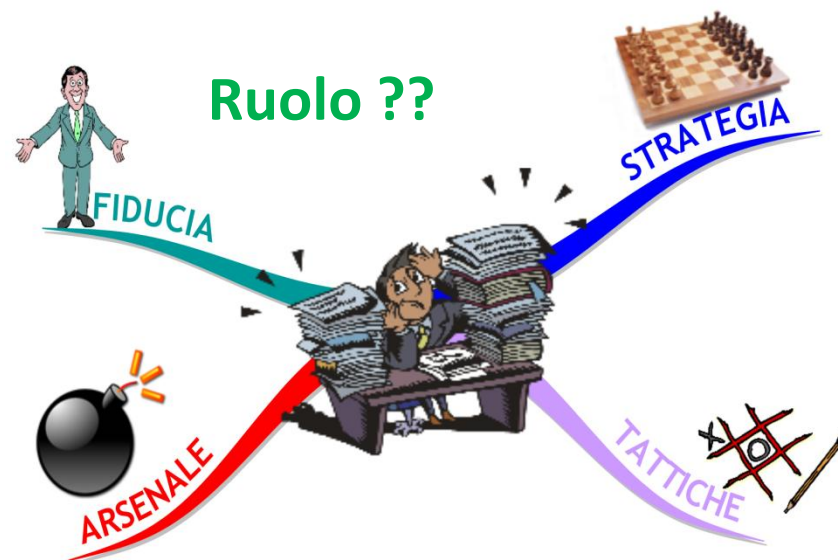
- distribuito solo in via sperimentale il Libretto sugli esercizi motori (finanziamento ?)
- consegnato il materiale informativo a tutti gli ultra 65 anni

Creare alleanze.....Complessità

RESPONSABILE PIANO PROVINCIALE DELLA
PREVENZIONE



PROCESS OWNER



GERARCHIA
Responsabilità
Autonomia
Competenze
Relazioni

Fonti bibliografiche

- Programma nazionale per le linee guida (PNLG) Prevenzione delle cadute da incidente domestico negli anziani, Ministero della Salute , Documento 13, maggio 2007
- *“Interventions for preventing falls in older people living in the community (Review)”*, 2013
The Cochrane Collaboration. Published by John Wiley & Sons, Ltd
- Falls: assessment and prevention of falls in older people NICE guideline, Draft for consultation, January 2013
- B, Nielsen G, Quigley P, Rutherford P, Taylor J, Shannon D, Rita S. *How-to Guide: Reducing Patient, Injuries from Falls*. Cambridge, MA: Institute for Healthcare Improvement; 2012.
Available at: www.ihl.org