

Rimane attivi e su due pie



Ringraziamenti

Questo opuscolo è stato creato dalla Clinical Excellence Commission for the Centre for Population Health, NSW Ministry of Health, 2013. Si riconoscono i contributi dei NSW Local Health Districts. Vorremmo inoltre ringraziare:

Professor Lindy Clemson, Faculty of Health Sciences, University of Sydney Associate Professor Cathie Sherrington, The George Institute for Global Health CEC Consumer Advisory Group & Health Service Consumer Focus Groups

Il materiale di questa pubblicazione si basa in parte sul materiale di:

Stay on your feet. Your home safety checklist (2004), NSW Ministry of Health Falls can be prevented: A guide to preventing falls in older people (2007), Department of Health and Ageing.

NSW Health ringrazia il Department of Health and Ageing del governo australiano per aver fornito l'utilizzo del materiale coperto da copyright nella produzione di tale documento. NSW Health ringrazia Queensland Health, Queensland Stay On Your Feet® Image Library per l'utilizzo delle immagini coperte da copyright.

NSW Health ringrazia Aboriginal Medical Service Co-Operative per l'utilizzo dell'immagine coperta da copyright sulla copertina. NSW Health ringrazia The George Institute for Global Health per l'utilizzo dell'immagine coperta da copyright a pagina 8.

Per ulteriori copie di questo opuscolo contattate:

Centre for Population Health Resource Distribution Unit
Tel. 1300 655 957
Fax. 1300 550 570
Email. popresources@doh.health.nsw.gov.au

Per scaricare una copia di questo opuscolo visitate www.activeandhealthy.nsw.gov.au

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street
NORTH SYDNEY NSW 2060
Tel. (02) 9391 9000
www.health.nsw.gov.au

Questa pubblicazione è coperta da copyright. Può essere riprodotta interamente o in parte per ragioni di studio o addestramento solo con previa citazione della fonte ma non può essere riprodotta per uso o vendita commerciale. La riproduzione per scopi diversi da quelli sopracitati richiede il permesso scritto da parte del NSW Ministry of Health.

© NSW Ministry of Health 2013.

SHPN (CPH) 150377
ISBN 978 1 76000 214 5 (Print)
ISBN 978 1 76000 224 4 (Online)

Editorial di RaggAhmed e design di Rock Lily Design & Consulting.

Le informazioni qui contenute sono fornite come informazioni generali e non sostituiscono consigli medici indipendenti. Consultate il vostro medico se avete o sospettate di avere un problema medico. Gli esercizi, i consigli e le informazioni contenuti in questa pubblicazione sono a scelta e a rischio del lettore.

Prima edizione: agosto 2013

Ristampato: maggio 2014

Rivisto: aprile 2015

Contenuti

Rimanere attivi	2
Esercizi a casa.....	4
Mangiare sano	6
Il calcio	6
Vitamina D e luce solare	7
L'acqua	7
La vostra salute	8
Mobilità e deambulatori	8
La vista	9
Calzature	9
I vostri medicinali	10
Lista di controllo per la salute e lo stile di vita	12
Se cadete... ..	14
Lista di controllo per la sicurezza in casa	16
Controllatevi da soli per evitare le cadute.....	18
Contatti utili	19

Rimanere attivi



Rimanere fisicamente attivi è la cosa più importante che possiate fare per rimanere sani e indipendenti.

Rimanere fisicamente attivi è la cosa più importante che possiate fare per mantenervi in forma e rimanere indipendenti.

Invecchiando perdiamo la forza muscolare e il senso dell'equilibrio e questo può indurci a cadere. Più attivi rimaniamo e maggiori sono le nostre probabilità di mantenere la forza muscolare, la mobilità degli arti e un buon equilibrio.

Rimanere attivi riduce il rischio di cadute e permette di rimanere indipendenti e migliorare salute e benessere generale.

Quanta attività basta? Si consigliano almeno 30 minuti al giorno, per 5 giorni la settimana. Gli esercizi dovrebbero essere abbastanza decisi da aumentare la frequenza respiratoria e cardiaca, ma non troppo intensi da non riuscire a parlare.

Fra le attività che aumentano la frequenza cardiaca e aiutano a migliorare la forma fisica vi sono:

- acqua aerobica
- camminare velocemente
- golf
- esercizi di gruppo
- nuoto.

Per ridurre il rischio di cadute è importante includere attività che migliorano l'equilibrio e la forza muscolare. Cercate di includerle nella vostra routine quotidiana.

Fra le attività che sono particolarmente adatte per la forza e l'equilibrio vi sono:

- danza
- ginnastica in palestra
- lezioni di gruppo
- esercizi a casa
- bocce sul prato
- pilates
- Tai Chi
- yoga.

Queste attività presentano molti benefici: vi aiutano a mantenere forte il cuore, a ridurre la pressione sanguigna e a tenere il peso sotto controllo. Migliorando la forza e l'equilibrio riducete il rischio di cadute e di lesioni o fratture ossee e potrete inoltre mantenervi attivi per svolgere tutte le cose che desiderate fare, sia che si tratti di alzarvi facilmente da una sedia o di curare il giardino.

Cercate di diversificare le attività in modo da far lavorare vari gruppi muscolari e mantenere vivo il vostro interesse. Non dovete farle tutte in una volta; potete anche farle in ripetizioni di 10-15 minuti durante la giornata.

L'età non rappresenta un ostacolo: la ricerca dimostra che qualsiasi esercizio fisico, a qualsiasi età, ne vale lo sforzo. Se avete dubbi riguardo gli esercizi, consultate il vostro medico.

Migliorando la forza e l'equilibrio si riduce il rischio di cadute e di lesioni o fratture ossee.



Cercate un programma per la forza e l'equilibrio nella vostra zona visitando il sito Active & Healthy:
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Esercizi a casa

I seguenti esercizi per la forza e l'equilibrio sono facili da svolgere a casa. Assicuratevi di avere una sedia, un banco o una parete a cui appoggiarvi mentre li eseguite. Quando vi sentirete più sicuri, potrete aumentare la durata o il numero delle ripetizioni. Muovetevi dolcemente quando fate gli esercizi e prendetevi il vostro tempo. Smettete di fare gli esercizi se provate dolori o fastidi insoliti e rivolgetevi a un medico per consigli.

1. Stare in piedi con il tallone di un piede a contatto con la punta dell'altro piede/camminare

- Aiuta a mantenere l'equilibrio quanto si cammina in spazi ristretti
- Con la punta delle dita che poggiano su qualcosa di solido per mantenere l'equilibrio, mettete il tallone a contatto con la punta dell'altro piede, piegate lievemente le ginocchia e rimanete immobili per 10 secondi.
- Cambiate l'esercizio unendo i piedi e mettendo un piede più avanti dell'altro.
- Aumentate l'esercizio camminando lentamente, mettendo un tallone davanti alla punta dell'altro piede.



2. Sollevamento delle ginocchia

- Aiuta a salire le scale e a uscire da macchine e autobus
- Con le punta delle dita su una superficie solida per mantenere l'equilibrio, sollevate un ginocchio all'altezza dell'anca e mantenete la posizione per 5 secondi.
- Ripetete con l'altra gamba.
- Ripetete per 8 volte.

3. Sollevamento laterale della gamba/ camminare di lato

- Migliora la stabilità quando dovete spostare il peso su una gamba e vi aiuta a muovervi lateralmente per evitare di inciampare
- Con le punta delle dita su una superficie solida per mantenere l'equilibrio, rimanete in piedi su una gamba e sollevate l'altra lateralmente, mantenendo la posizione per 5 secondi.
- Ripetete 8 volte.
- Poi fatelo con l'altra gamba.
- Proseguite camminando lateralmente a lenti passi accanto a un banco o un tavolo.



4 Rimanere attivi e su due pie



4. Sollevamento dei polpacci

- Aiuta a camminare e a salire le scale
- Con le punta delle dita su una superficie solida per mantenere l'equilibrio, sollevate entrambe i talloni dal pavimento e rimanete sulla punta dei piedi per 3 secondi, poi abbassate lentamente i talloni sul pavimento.
- Ripetete 5 volte.

5. Salire su un gradino

- Migliora la stabilità sui gradini, marciapiedi e superfici irregolari
- Afferrate uno scorrimento, salite e scendete dallo stesso gradino.
- Ripetete 5 volte.



6. Passaggio dalla posizione seduta a quella in piedi



- Aiuta ad alzarsi e sedersi su una sedia o in bagno e a salire e scendere dalla macchina
- Alzatevi lentamente da una sedia, tenendo le ginocchia leggermente divaricate. Per renderlo più difficile, incrociate le braccia davanti al petto o distendetevi davanti a voi all'altezza delle spalle.
- Risedetevi sulla sedia.
- Ripetete 5 volte.
- Se l'esercizio è troppo pesante per le ginocchia, cominciate usando una sedia coi braccioli e fate leva per rialzarvi.

Mangiare sano

Avere un'alimentazione sana è molto importante per disporre dell'energia di cui necessitate, mantenere la buona salute e avere muscoli e ossa forti.

Tutti sappiamo quali sono gli alimenti sani: un'ampia scelta di frutta e verdura, alcune fonti di proteina quali carni, latticini e legumi/lenticchie e pochi cibi grassi o altamente trattati. Anche bere molta acqua è importante.

Invecchiando, le nostre ossa tendono a diventare fragili e a rompersi e per rimanere forti, hanno bisogno di:

- calcio
- vitamin D.

Il calcio

Il calcio viene immagazzinato solo nelle ossa sebbene sia indispensabile per molte parti del corpo, quali i muscoli e i nervi.

Se non si assume calcio a sufficienza, questo verrà prelevato dalle ossa per rifornire altre parti del corpo che lo richiedono. Con gli anni assorbiamo sempre meno calcio dalla nostra alimentazione quindi abbiamo davvero bisogno di assumere più calcio quando invecchiamo.

Le persone che fumano, che assumono molta caffeina e bevande gassose o che mangiano molta carne, assorbono meno calcio dalla propria alimentazione rispetto ad altri.

Latte, yogurt, formaggio, salmone, sardine, tahini, fichi, mandorle e noci brasiliane sono ottime fonti di calcio.

Anche pane, cereali, frutta e verdure verdi quali i broccoli e bok choy contengono calcio, sebbene non così tanto.



Molte persone non assumono abbastanza calcio o vitamina D. Parlate con il vostro medico dell'assunzione di calcio e dei livelli di vitamina D.



Il seguente menù è un tipico esempio di alimentazione giornaliera che vi aiuterebbe a raggiungere l'assunzione di calcio consigliata, pari a 1300 mg al giorno.

Colazione: toast o muesli e un vasetto di yogurt magro

Pranzo: sandwich di pane integrale con formaggio, pollo e insalata

Cena: pasta o riso con salmone o tonno in scatola e verdure quali piselli, broccoli e carote

Snack di frutta fresca o secca, formaggio e noci e un bicchiere di latte o latte di soia ogni giorno daranno la quantità rimanente. Pane, succhi e latte arricchiti di calcio sono altre ottime fonti alternative di calcio.

Vitamina D e luce solare

La vitamina D è molto importante per avere ossa forti. Una deficienza di vitamina D può ripercuotersi sulla forza muscolare e contribuire all'osteoporosi in quanto la sua carenza impedisce il completo assorbimento del calcio delle ossa.

Si può ottenere vitamina D in due modi: dalla dieta e dalla luce solare.

La vitamina D si trova solo in alcuni cibi. Questi sono:

- latte
- pesci grassi quali salmone e sgombero
- uova.

La luce solare è un'altra fonte di vitamina D e agisce sulla pelle trasformandola in vitamina D. Bastano 6-8 minuti in estate e 13-16 minuti in inverno.

Per maggiori informazioni sull'importanza della vitamina D visitate il sito:

www.osteoporosis.org.au/vitamin-d

L'acqua

Molte persone non bevono abbastanza acqua. La mancanza d'acqua può causare disidratazione, debolezza, vertigini ed è una delle cause comuni di cadute e lesioni nelle persone anziane.

Bevete almeno 6 bicchieri di liquidi al giorno, preferibilmente acqua.

La vostra salute

Vari problemi di salute possono ripercuotersi sulla vostra capacità di muovervi o possono farvi sentire instabili sulle gambe. Tali problemi includono l'artrite, l'osteoporosi, il diabete, problemi cardiaci, problemi respiratori, depressione, morbo di Parkinson e demenza.

Queste malattie possono aumentare il rischio di perdere l'equilibrio, inciampare e cadere. Persino le malattie a breve termine, quali l'influenza o altre infezioni, possono compromettere la vostra stabilità.

Sottoponetevi a controlli regolari e parlate al vostro medico per sapere come queste malattie vi possono riguardare. Potete anche ottenere consigli sulle attività da svolgere in sicurezza per riacquistare l'equilibrio, la forza e la fiducia.

Mobilità e deambulatori

Un deambulatore può migliorare la vostra sicurezza e mobilità.

Se pensate che potreste trarne beneficio, parlatene con un professionista della salute quale un fisioterapista o un terapeuta occupazionale che sarà in grado di suggerire il tipo più adatto e mostrarvi come usarlo con sicurezza e fiducia.

Se già usate il deambulatore dentro casa, sarebbe utile spostare i mobili in modo da potervi muovere facilmente.



Sottoponetevi a controlli regolari e fatevi consigliare dal medico attività per migliorare la forza e l'equilibrio.

La vista

Con gli anni gli occhi cambiano rapidamente e diventa più difficile giudicare le distanze, sopportare luci abbaglianti e adattarsi ai cambi improvvisi di luce. Questo può compromettere la capacità di distinguere i bordi di scale e scalini.

Gli occhiali bifocali, trifocali o multifocali aumentano la probabilità di cadere in quanto i cambiamenti alle lenti possono rendere difficile giudicare le distanze e distinguere le irregolarità di un marciapiedi o i bordi di scale e scalini.

Altre malattie dell'occhio quali la degenerazione maculare, il glaucoma, le cataratte e la retinopatia diabetica compromettono la vista. Potreste aver bisogno di imparare nuove tecniche per muovervi in casa in sicurezza.

Fatevi controllare gli occhi da un ottico o un oculista almeno ogni due anni e anche da un dottore nel frattempo.

Potreste tenere un paio di occhiali in più per camminare all'aperto.

Date ai vostri occhi il tempo di abituarsi ai cambiamenti improvvisi di luce e assicuratevi di avere una buona illuminazione a casa e sulle scale.

Quando prendete degli occhiali nuovi o vi sottoponete a cure oculistiche, prestate particolare attenzione. Dovete dare ai vostri occhi il tempo di abituarsi.

Calzature

Piedi sani e calzature giuste aiutano a prevenire il rischio di inciampi e cadute.

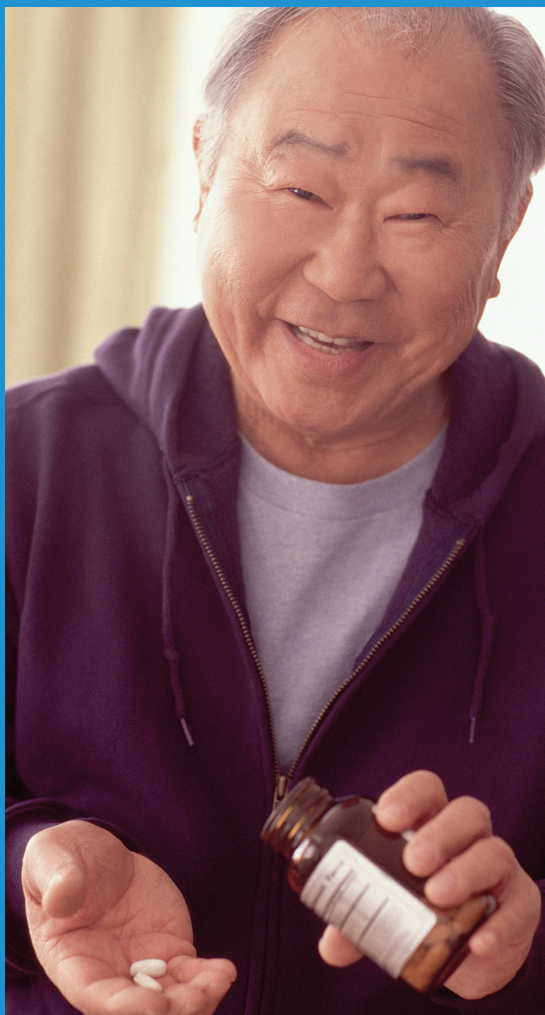
Invecchiando i piedi perdono forma, sensazione e flessibilità e questo si ripercuote su come camminiamo e rimaniamo in equilibrio. Consultate il vostro medico o podologo se avete piedi doloranti o gonfi.

Mantenete sani i piedi tagliando le unghie e curandoli se avete l'alluce valgo, occhi di pernice e calli.

Calzature sicure



I vostri medicinali



Le persone che assumono 4 o più farmaci al giorno corrono un rischio di cadute particolarmente elevato.

Alcuni medicinali, sia che si tratti di prodotti con ricetta o da banco, possono dare vertigini o sonnolenza che possono predisporre alle cadute.

Le medicine che rendono più probabili le cadute includono quelle per:

- l'ansia
- la depressione
- i disturbi del sonno.

Le persone che assumono quattro o più farmaci al giorno corrono un rischio di cadute particolarmente elevato.

Consigli

- Fate una lista di ogni medicinale che assumete e portatela con voi quando andate dal dottore o farmacista. Dovete includere erbe, compresse o supplementi che comprate in erboristeria o nel reparto specializzato del supermercato oltre ai medicinali acquistati in farmacia.

Discutete con il medico dei medicinali che state assumendo e se ve ne sono alcuni che possono essere interrotti.

Per vedere la lista di domande che potreste fare al vostro dottore o farmacista, visitate il sito web del National Prescribing Service:

www.nps.org.au

- Chiedete al vostro medico di esaminare bene questa lista. È consigliabile farlo ogni 6 mesi se assumete quattro o più farmaci al giorno, altrimenti basta una volta l'anno.
- Se avete difficoltà a ricordarvi quali medicinali prendere e quando assumerli, chiedete al vostro farmacista o medico riguardo alcuni strumenti che potrebbero aiutarvi quali i portapillole o i Webster-paks®.
- Se vi gira la testa o avete difficoltà a concentrarvi, contattate subito il vostro medico o farmacista.
- Se assumete farmaci anticoagulanti (fluidificanti del sangue) dovete sempre consultare un medico in caso di caduta in quanto potreste essere a rischio di gravi lesioni e sanguinamento.
- Evitate di prendere sonniferi se possibile.
- Assumete solo i vostri medicinali e non quelli degli altri, anche se sono prescritti per la stessa malattia.

Modi per migliorare il sonno:

- create una routine rilassante prima di andare a letto
- coricatevi alla stessa ora ogni notte
- alzatevi alla stessa ora ogni giorno
- limitate l'alcol, la caffeina e il fumo, che sono tutti stimolanti.



Webster-paks®—Immagine per cortesia di Queensland Health

Lista di controllo per la salute e lo stile di vita

Se rispondete di **Sì** alla maggior parte di queste domande, vuol dire che andate bene.

Se rispondete **No** o **Non sempre** o **Non sono sicuro** a più di una di queste domande, potreste essere a rischio di caduta. Se lo desiderate potete discutere di questa lista al prossimo appuntamento medico.

	Sì	Non sempre	No
Rimanere attivi			
Svolgete attività fisica (ad es. camminare nuotare o fare esercizi di gruppo) per 30 minuti o più, la maggior parte dei giorni della settimana?			
Includete attività di equilibrio e forza quali ballo, Tai Chi, yoga o una lezione svolta da un professionista della salute o da un istruttore di fitness?			
Calcio, vitamina D e acqua			
Consumate 3 pasti sani al giorno?			
Consumate almeno 3-4 porzioni di alimenti ricchi di calcio (latte, yogurt, formaggio, mandorle o salmone) al giorno?			
Trascorrete del tempo al sole? (Bastano 6-8 minuti, 4-6 volte alla settimana .)			
Bevete 4-6 bicchieri di acqua (o altri liquidi) al giorno?			
Uscire e andare in giro			
Potete alzarvi facilmente da una sedia?			
Vi sentite stabili quando camminate?			

	Si	Non sempre	No
Gestire i problemi di salute			
Il vostro stato di salute attuale vi permette di svolgere con sicurezza tutte le vostre normali attività?			
Riuscite ad alzarvi, muovervi senza avere capogiri, vertigini o senso di svenimento?			
Avete un buon controllo di vescica e intestino e riuscite ad arrivare in bagno senza affrettarvi?			

	Si	Non sempre	No
La vista			
Avete fatto un controllo della vista negli ultimi 12 mesi?			
I piedi			
Avete fatto un controllo dei piedi per calli, alluce valgo o altri problemi che potrebbero causare dolore e compromettere il vostro equilibrio?			
I medicinali			
Il vostro medico ha controllato i farmaci che prendete negli ultimi 12 mesi?			
La storia delle cadute			
Siete rimasti in piedi (senza caderei) negli ultimi 6 mesi?			

Se cadete...

Sapere cosa fare in caso di caduta può farvi sentire più sicuri.

È importante avere un piano di emergenza:

- sapere a chi chiedere aiuto: potreste tenere una lista dei numeri di telefono di familiari e amici vicino al telefono o programmare i loro numeri nel telefono per poterli selezionare con la semplice pressione di un tasto.
- tenere il telefono a portata di mano su un tavolino, qualora fosse difficile alzarsi
- proteggersi decidendo se ottenere un dispositivo che manda l'allarme in caso di emergenza
- informare famiglia e amici di fiducia su come entrare in casa se non riuscite ad aprire la porta.

Vale la pena imparare la seguente tecnica per rialzarsi qualora doveste cadere:



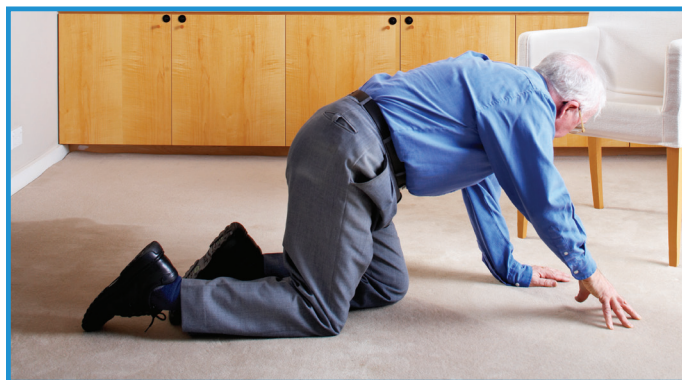
È importante avere un piano di emergenza.



1. Giratevi su un fianco



2. *Trascinatevi verso una sedia*



3. *Rivolgendovi verso la sedia mettetevi in ginocchio*



4. *Portate un ginocchio in avanti e mettete quel piede sul pavimento, poi usate la sedia per alzarvi con le braccia fino a quando siete abbastanza eretti per girarvi e sedervi*



5. *Riposatevi un attimo prima di mettervi in piedi*

Se non riuscite a piegare bene le ginocchia, scivolote sul sedere e alzate i fianchi su qualcosa di più alto, come delle scale. Poi potrete rialzarvi nuovamente.

Potete praticare queste tecniche, così qualora aveste bisogno di alzarvi da terra, vi sentirete più sicuri.

Consultate il medico dopo una caduta se:

- state assumendo farmaci anticoagulanti
- battete la testa e successivamente vi sentite assonnati o poco bene
- avete dolori che vi preoccupano
- temete di essere instabili o di cadere nuovamente.

Lista di controllo per la sicurezza in casa

Circa la metà delle cadute avvengono in casa. Potete ridurre il rischio di cadere in casa se seguite alcune linee guida di base per la sicurezza in casa.

Questa lista di controllo vi aiuterà a identificare gli aspetti della vostra abitazione che potrebbero predisporvi a una caduta. Andate in ogni stanza e controllate che non vi siano oggetti che costituiscono un rischio. Per piccoli miglioramenti alla sicurezza, chiedete a un familiare, un amico o un tuttodore nella vostra zona di aiutarvi a risolvere il problema. Anche un professionista della salute può organizzare la visita di un terapeuta occupazionale che valuti la sicurezza della vostra abitazione e apporti delle modifiche.

	Sì	No
Entrata e corridoio		
Gli interruttori della luce sono facilmente raggiungibili e vicini a ogni porta o corridoio		
Il campanello è facilmente udibile dalle altre stanze		
I tappeti o tappetini sono anti-scivolo		
Scale e gradini		
Interruttori sia in cima che in fondo alla scalinata		
Scale e gradini sono ben illuminati		
Moquette e tappeti sono installati bene		
Corrimano sicuro		
Bordi dei gradini ben marcati		
Vernice e materiali antiscivolo su ogni gradino		
Cucina		
Gli oggetti usati di frequente sono a portata di mano senza doversi arrampicare o piegare		
Buona illuminazione sopra i banchi e altre zone di lavoro		
Buona ventilazione per ridurre il rischio di appannamento degli occhiali		
Le superfici dei pavimenti sono antiscivolo		
I liquidi rovesciati vengono puliti subito		
Sgabellino step solido con corrimano se si necessita usare i ripostigli in alto		

	Sì	No
Soggiorno/Sala da pranzo		
Buona illuminazione (naturale o artificiale)		
Tappeti e tappetini sono ben distesi senza pieghe, rotoli o bordi tassellati		
I mobili sono ben disposti e facili da camminarci intorno		
Fili e cavi sono lontani dalle zone di passaggio		
Poltrona da cui ci si alza facilmente		
Telefono a portata di mano		
Camera da letto		
Letto facile da salire e scendere		
Lampada del comodino facile da accendere dal letto		
Telefono a portata di mano quando si è a letto		
Comodino per liquidi, libri, occhiali		
Coperte che non toccano il pavimento		
Fili e cavi lontani dalle zone di passaggio		
Deambulatore (se necessario) a portata di mano dal letto		
Bagno e toilette		
Tappetini anti-scivolo sul pavimento		
Doccia facilmente accessibile senza dover scavalcare gradini o superfici		
Corrimano sicuro nella doccia o sul muro vicino alla vasca da bagno per evitare di doversi aggrappare ai rubinetti o alla barra per gli asciugamani per uscire		
Sapone e shampoo a portata di mano senza doversi piegare		
Barra degli asciugamani a portata di mano dalla vasca o doccia		
Corrimano vicino alla toilette		
Buona illuminazione nella zona dove si tengono i medicinali		
Fuori casa		
Sentieri ed entrate ben illuminati di notte		
Sentieri in buone condizioni		
Gradini con corrimano solido e facile da afferrare		
Bordi dei gradini chiaramente indicati e anti-scivolo		
Scala bassa e solida con pioli antiscivolo		
Stenditore facilmente accessibile e a portata di mano		
Giardino privo di rischi per le cadute, quali attrezzi e tubi di gomma		
Garage/ripostiglio sgombro e superfici senza olio o grasso		
Marciapiedi e aree pubbliche in buone condizioni		

Controllatevi da soli per evitare le cadute

D. Siete attivi e su due piedi?

Rimanere fisicamente attivi è importante per stare bene, rimanere indipendenti e svolgere le attività quotidiane.

Fate gli esercizi per la forza e l'equilibrio

D. La vostra vista sta cambiando?

Invecchiando la vista cambia e vediamo con meno chiarezza e con minore capacità di giudicare distanza e profondità e di abituarci a cambi improvvisi di luce.

Fate un controllo della vista

D. Assumete farmaci?

Alcuni farmaci possono aumentare il rischio di cadute, soprattutto quelli per l'ansia, la depressione o i disturbi del sonno. Potrebbero provocare sonnolenza, instabilità, senso di vertigine o confusione.

Rivolgetevi al vostro medico

D. Vi fanno male i piedi?

I piedi possono cambiare forma e perdere sensibilità. I piedi doloranti e gonfi rendono difficile camminare e alcune scarpe o pantofole possono farvi inciampare o cadere.

Fatevi controllare i piedi e indossate calzature comode, aderenti e basse.

D. Vi manca la vitamina D?

La carenza di vitamina D può ripercuotersi su ossa e forza muscolare dato che questa vitamina aiuta il nostro organismo ad assorbire calcio dall'alimentazione.

Consultate il vostro medico
Visitate il sito
www.osteoporosis.org.au

Contatti utili

GOVERNO AUSTRALIANO

Eat for Health

eatforhealth.gov.au

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

Telefono: 1800 022 222

Servizio di consigli sulla salute gratuito e operativo 24 ore al giorno da parte di infermieri abilitati a fornire consigli esperti sulla salute.

My Aged Care

<http://www.myagedcare.gov.au/>

Telefono: 1800 200 422

Veterans Affairs

www.dva.gov.au

Telefono: 13 32 54 or 1800 555 254

Offre supporto e servizi per le persone eleggibili per l'assistenza.

NSW GOVERNMENT

Aboriginal Home Care Service

Telefono: 1300 797 606

Active & Healthy website

<http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au/>

Questo sito web offre informazioni su dove trovare il programma per gli esercizi per la forza e l'equilibrio nella vostra zona e informazioni su come rimanere indipendenti.

Agency for Clinical Innovation

<http://www.aci.health.nsw.gov.au/>

Informazioni sulla salute degli anziani, la gestione del dolore, le malattie croniche e i problemi muscolari.

CEC Falls Prevention Program

<http://www.cec.health.nsw.gov.au/programs/falls-prevention>

Email: CEC-FALLS@health.nsw.gov.au

Informazioni su come prevenire le cadute incluso opuscoli per pazienti/famiglie e assistenti.

Family & Community Services

Office for Ageing

www.ageing.nsw.gov.au

Family & Community Services – Ageing, Disability and Home Care

www.dadhc.nsw.gov.au

Il NSW Department of Ageing, Disability and Home Care gestisce il programma HACC nel NSW.

Il programma assiste gli anziani più deboli e le persone affette da disabilità a rimanere indipendenti nella propria abitazione per evitare che vengano ammesse prematuramente o ingiustamente in una casa di cura.

Get Healthy Information and Coaching Service

www.gethealthynsw.com.au

Telefono: 1300 806 258

Home Care Service Hunter/Central Coast and rural regions

Telefono: 1300 881 144

Home Care Service Sydney Metropolitan Area

Telefono: 1800 350 792

Home Modification Information Clearinghouse

www.homemods.info

Telefono: 1800 305 486

Offre una serie di fogli informativi e informazioni sulla manutenzione e le modifiche della casa.

NSW Falls Prevention Network

<http://fallsnetwork.neura.edu.au>

Informazioni su come invecchiare in buona salute per i consumatori e i professionisti della salute.

NSW Health

www.health.nsw.gov.au

Telefono: 02 9391 9000

Offre informazioni e collegamenti ai servizi di salute pubblica del NSW e accesso a professionisti della salute quali infermieri comunitari, dentisti, dietologi, dottori, terapisti occupazionali, oculisti, farmacisti, fisioterapisti, podologi, psicologi ecc.

ORGANIZZAZIONI COMUNITARIE

Alzheimers Australia

www.alzheimers.org.au

Telefono: 1800 100 500

(Linea di assistenza nazionale per la demenza)

Alzheimers Australia NSW

Telefono: 02 9805 0100

Arthritis & Osteoporosis NSW

www.arthritisnsw.org.au

Telefono: 1800 011 041

(chiamata gratuita nel NSW)

Australian Association of Social Workers

www.aasw.asn.au

Telefono: 02 9518 4944

Australian Physiotherapy Association

www.physiotherapy.asn.au

Telefono: 02 8748 1555

Contatti utili

Australasian Podiatry Council

www.apodc.com.au
Telefono: 03 9416 3111

Australian Psychological Society

www.psychology.org.au
Telefono: 1800 333 497

Carers NSW

www.carersnsw.asn.au
Telefono: 1800 242 636
(chiamata gratuita)
9.00-17.00
Servizio fuori dall'orario di ufficio:
Chiamate Lifeline 13 11 14

Continence Foundation of Australia

www.continence.org.au
Telefono: 1800 330 066

Continence Foundation of Australia in NSW Inc

Telefono: 02 8741 5699

COTA (Council on the Ageing) NSW

www.cotansw.com.au 9.00-15.00
Telefono: 02 9286 3860 or
1800 449 102

Diabetes NSW

www.diabetesnsw.com.au
Telefono: 1300 136 588

Dietitians Association of Australia

www.daa.asn.au
Telefono: 02 6163 5200 or
1800 812 942

Exercise & Sports Science Australia

<https://www.essa.org.au/>

Fitness Australia

www.fitness.org.au
Telefono: 1300 211 311

Guide Dogs NSW / ACT

www.guidedogs.com.au
Telefono: 02 9412 9300

Heartmoves

www.heartmoves.org.au

Independent Living Centre NSW

www.ilcnsw.asn.au
Telefono: 1300 452 679 (Infoline)
Telefono: 02 9912 5800 (Reception)

Macular Degeneration Foundation

www.mdfoundation.com.au
Telefono: 1800 111 709
(linea di assistenza)
Telefono: 02 9261 8900

MS Australia

<http://www.msaustralia.org.au/>
Telefono: 02 84841315

National Heart Foundation

www.heartfoundation.org.au
Telefono: 1300 362 787

National Prescribing Service Limited

www.nps.org.au
Telefono: 1300 633 424
(linea per i medicinali) 9.00-17.00

Neuroscience Research Australia, Falls and Balance Group

<http://www.neura.edu.au/health/falls-balance>
Informazioni e ricerca sulle cadute e l'equilibrio

NSW Meals on Wheels

www.nswmealsonwheels.org.au
Telefono: 02 8219 4200
Consegna di pasti nutritivi a basso costo

Nutritionist Society of Australia (Inc.)

www.nsa.asn.au
Telefono: 9431 8655
(commissione di Sydney)

Occupational Therapy Australia

<https://www.otaus.com.au/>
Telefono: 02 9648 3225

Optometrists' Association Australia

<https://www.otaus.com.au/>
Telefono: 02 9712 2199

Osteoporosis Australia

www.osteoporosis.org.au
Telefono: 02 9518 8140
Telefono: 1800 242 141

Parkinson's NSW

<http://www.parkinsonsnsw.org.au/>
Telefono: 1800 644 189

Pharmaceutical Society of Australia

www.psa.org.au

Poisons Information Centre

Linea telefonica per consigli attiva 24 ore al giorno
Telefono: 13 11 26

Royal Society for the Blind

<http://www.rsb.org.au/>
NSW Telefono: (02) 4956 2282
ACT Telefono: (02) 6247 4580
SA Telefono: (08) 8417 5599

Seniors Information Service

www.seniorsinfo.nsw.gov.au
Telefono: 13 77 88

Speech Pathology Australia

www.speechpathologyaustralia.org.au
Telefono: 1300 368 835

Tai Chi Association of Australia

www.taichiaustralia.com

Vision Australia

www.visionaustralia.org
Telefono: 1300 847 466

Referenze

Clemson L and Swann-Williams M, *Staying Power: Tips and tools to keep you on your feet*, Sydney University Press, 2nd edition 2010.

Commonwealth of Australia, *Don't fall for it. Falls can be prevented!: A guide to preventing falls for older people*, Department of Health and Ageing, 2008.

NSW Department of Health, *Stay on your feet: Your home safety checklist*, 2004.

Queensland Health: Falls Injury Prevention Collaborative, Education and Resource Working Group, *How to stay on your feet checklist*, Queensland Health, 2008.

Rimanere attivi e su due piedi

Mantenersi fisicamente attivi è la cosa più importante che possiate fare per mantenervi in forma e rimanere indipendenti.

Per ulteriori informazioni visitate
www.activeandhealthy.nsw.gov.au