

Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025
Programma Predefinito PP5 – Sicurezza negli ambienti di vita

CADUTE DEGLI ANZIANI: CRITICITÀ LEGATE ALLE TERAPIE FARMACOLOGICHE

Cadute degli anziani in ambito domestico

Le cadute degli anziani sono un problema particolarmente rilevante per la sanità pubblica sia per la frequenza che per la gravità, con gravi conseguenze in termini di perdita di autonomia.

Nel 2021 in Sardegna nell'81% dei ricoveri ospedalieri dei soggetti ultra 64enni (specialmente donne) la causa è rappresentata da fratture, di cui il 59% frattura di femore, con importanti riflessi negativi in termini di disabilità.



Nell'anziano le fratture, specialmente di femore, agiscono come "un minimo battito d'ali di una farfalla in grado di provocare un uragano dall'altra parte del mondo"

Le principali cause delle cadute degli anziani in ambiente domestico sono legate alle caratteristiche dell'ambiente, a problemi di vista, a rigidità delle articolazioni con disturbi della deambulazione e riduzione della forza muscolare, ad alterazioni sensoriali e dell'equilibrio che possono essere ascritte anche a criticità legate alle terapie farmacologiche.

Farmaci e cadute

Il continuo incremento della popolazione anziana si accompagna ad un sempre più frequente ricorso all'assunzione quotidiana di più farmaci (politerapia), fra i quali potrebbero esserci dei farmaci che potrebbero aumentare il rischio di caduta (FRIDs - Fall-Risk-Increasing Drugs).



Alcuni semplici consigli ...



- non assumere farmaci di tua iniziativa, consulta sempre il tuo medico
- segnala al Medico gli eventuali effetti avversi comparsi a seguito dell'assunzione di farmaci
- se non ricordi i farmaci da assumere, elenca in un foglio i farmaci che devi assumere, con l'orario di assunzione e la posologia, utilizza la sveglia per l'orario e i contenitori portapillole
- se il "promemoria cartaceo" dei farmaci da assumere non è sufficiente chiedi aiuto ai familiari o al caregiver
- non tenere a portata di mano i farmaci che non assumi più
- non sollecitare il medico a prescrivere farmaci: i farmaci non possono sostituirsi a corrette abitudini alimentari e stili di vita (es. attività fisica regolare). Prevenire è meglio che curare!

