

Ma non dimenticate mai l'importanza del moto e degli esercizi fisici. Se vi interessa fare qualcosa di nuovo, mettetevi in contatto con il più vicino Community Health Centre. Se siete anziani e se abitate nella zona sud-occidentale di Sydney potrete mettervi in contatto con la South Western Sydney Area Health Service Health Promotion Unit, telefonando al numero 02 9828 5911.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**State in piedi,
qualsiasi sia la vostra età**

(Stay On Your Feet,
whatever Your Age)

REVIEWED
March 2005
NSW Multicultural Health Communication Service

Tutti più o meno sappiamo cosa fare per prevenire cadute ed incidenti fra le pareti domestiche. Ci riferiamo, ovviamente, ai piccoli ma pur utili accorgimenti come ad esempio togliere dal pavimento eventuali ostacoli, come i fili dei vari elettrodomestici, oppure come l'installazione del passamano nelle scale. Ben pochi pensano però ad una passeggiata, oppure ad una mezz'oretta di giardinaggio, intesi proprio come uno dei rimedi più efficaci contro le cadute. La passeggiata e la mezz'oretta in giardino aiutano il corpo a conservare la sua elasticità e la elasticità, com'è facile immaginare, ci aiuta ad evitare ed a superare eventuali ostacoli come quello rappresentato dai fili degli elettrodomestici sul pavimento.

Non ci stancheremo mai di parlare della utilità degli esercizi fisici che fortificano i muscoli e che permettono al nostro corpo di conservare il vigore di un tempo.

Siccome la maggior parte dei casi di ricovero in ospedale in seguito a ferite prodotte per caduta riguarda persone di oltre 65 anni di età, invitiamo uomini e donne in questa fascia di età a tenere in mente i seguenti accorgimenti per evitare incidenti a causa appunto di cadute:

L'uso di alcuni farmaci può causare una certa instabilità nei movimenti del corpo umano e perfino la perdita del senso dell'equilibrio. E' bene quindi chiedere al medico se le medicine di cui stiamo facendo uso possono causare i suddetti problemi. Ricordiamo che l'alcol è senz'altro causa della perdita dell'equilibrio.

Scegliere le scarpe giuste. Sebbene d'inverno ci sentiamo un po' tutti portati ad andare in giro in pantofole, è bene ricordare che le pantofole sono molto meno sicure delle scarpe che usiamo normalmente. Ed a proposito di scarpe, ricordiamo che è necessario scegliere quelle giuste e nella misura giusta. Per essere comode, le scarpe devono offrirci uno spazio vuoto di 1.2cm tra la punta dell'alluce e la

punta della scarpa. Le scarpe con le soles di gomma sono più aderenti al pavimento di quelle con le soles di cuoio.

Attenzioni agli occhiali bi-focali. Questo tipo di occhiali può essere causa di passi falsi quando scendete le scale. Fate attenzione a mettere bene a fuoco gli scalini e ad avere le distanze e le misure giuste prima di cominciare a scendere le scale.

Illuminate bene la casa ed il giardino. Una buona illuminazione fuori e dentro casa aiuta a prevenire pericolosi incidenti. Per il giardino consigliamo le ormai ben note "sensor lights" (le luci cioè che si accendono automaticamente appena "sentono" la presenza di qualcuno o di qualcosa che si muove). Per l'interno, e in particolare per la camera da letto, vanno benissimo le cosiddette "touchlights", quelle cioè che vanno sistemate sul comodino e che si accendono appena si tocca qualsiasi parte della lampada. Certe volte diventa difficile andare alla ricerca dell'interruttore .

Prendete in considerazione la possibilità di installare un telefono senza fili. Gli apparecchi telefonici senza fili, quelli cioè che è possibile portarsi appresso in qualsiasi angolo della casa o del giardino, sono particolarmente indicati per gli anziani. Dato che sono sempre a portata di mano, non è affatto necessario correre per rispondere al telefono, in caso di chiamate, e, soprattutto, permettono di effettuare una chiamata telefonica da qualsiasi angolo della casa o del giardino nel caso uno dovesse sentirsi improvvisamente male e non fosse in grado di arrivare fino al telefono.

Sgabelli e scalette. Tenete a portata di mano uno sgabello oppure una scaletta per poter raggiungere con la massima sicurezza un qualsiasi oggetto sistemato negli armadietti di cucina oppure in qualche altro ripostiglio piuttosto alti. Non salite mai su una sedia oppure su un qualche mobile: potreste cadere, con risultati forse troppo gravi.