

Prevenzione incidenti domestici e stradali negli anziani

Dr. Michele Balsamo
Dirigente sanitario – Medico
Servizio aziendale di Igiene e Sanità Pubblica (SISP)

INCIDENTI DOMESTICI

L'Istituto Nazionale di Statistica (Istat) definisce come incidente domestico quel tipo di infortunio che:

- si verifica in casa (intendendo con questo termine sia l'appartamento vero e proprio, che le zone esterne come balconi, cantina, soffitta, garage)
- non è volontario
- modifica in modo temporaneo o definitivo lo stato di salute della persona.

Gli incidenti domestici rappresentano un problema sanitario, sociale e psicologico di particolare interesse, oltre ad incidere economicamente sulle spese del Servizio Sanitario Nazionale.

INCIDENTI DOMESTICI

Le persone che hanno maggiori probabilità di infortunarsi in casa sono:

- gli anziani
- i bambini fino ai 5 anni
- le donne impegnate in attività di lavoro domestico.

I primi, in particolare gli ultraottantenni, sono a maggior rischio a causa di una riduzione delle capacità psico-fisiche dovuta al naturale processo d'invecchiamento o a problemi di salute.

INCIDENTI DOMESTICI

Tra i problemi clinici più seri degli anziani, le cadute e l'equilibrio instabile causano tassi di mortalità e morbilità elevati, oltre a contribuire sostanzialmente alla limitazione della mobilità e all'ingresso prematuro in residenze assistite.

In età avanzata si osserva una riduzione dell'autonomia legata a difficoltà nella vista e nel muoversi.

Diminuisce la capacità di coordinamento dei movimenti, il mantenimento dell'equilibrio.

Inoltre, non va trascurato il ruolo dell'assunzione di più farmaci contemporaneamente, spesso antidepressivi o altri psicofarmaci, che possono contribuire alla riduzione di attenzione, e il ruolo del possibile deterioramento cognitivo.

INCIDENTI DOMESTICI

I fattori di rischio delle cadute degli anziani

Socio-demografici

- età avanzata
- sesso femminile
- mancanza del coniuge

Condizione funzionale

- alterazioni della marcia
- problemi di mobilità
- alterazioni dell'equilibrio
- debolezza muscolare
- deficit della vista
- limitazioni funzionali

Stato mentale

- deterioramento cognitivo
- depressione

Malattie

- osteoartrite
- Parkinson
- ictus
- diabete
- incontinenza urinaria
- vertigini
- ipotensione ortostatica

Farmaci

- politerapia
- psicofarmaci

Storia di cadute

Eccesso di attività fisica

INCIDENTI DOMESTICI

Secondo i risultati dello studio Argento, gli anziani cadono il 52% delle volte in ambiente domestico

Dentro casa, gli ambienti a maggior rischio sono:

- la cucina (25%)
- la camera da letto (22%)
- le scale interne ed esterne (20%)
- il bagno (13%).

INCIDENTI DOMESTICI

Il problema delle cadute nella popolazione anziana non è semplicemente legato all'elevata incidenza. Piuttosto si tratta di una combinazione di incidenza e facilità di esito in lesione, dal momento che tra gli anziani sono presenti un'elevata prevalenza di malattie, come l'osteoporosi, e cambiamenti fisiologici associati all'età, come il rallentamento dei riflessi protettivi, che rendono particolarmente pericolose anche cadute lievi. Inoltre, la guarigione da una lesione, come per esempio una frattura, è di solito lenta nelle persone anziane e ciò aumenta il rischio di successive cadute.



INCIDENTI DOMESTICI



Un'altra complicazione è la sindrome ansiosa post caduta, per la quale un individuo riduce movimento e attività in modo eccessivamente cauto, proprio per paura di cadere. Ciò contribuisce a ridurre la forza muscolare, favorendo una deambulazione anormale e, a lungo andare, un ulteriore aumento del rischio di cadere. Inoltre la caduta, soprattutto se l'evento si ripete, riduce la propria autostima, per cui a volte l'anziano omette di raccontare quanto accaduto per vergogna.

INCIDENTI DOMESTICI

Le cause delle cadute dell'anziano

Spesso non si riesce a identificare una sola causa specifica della caduta (di solito l'origine è multifattoriale).

La **caduta accidentale** o connessa a pericoli presenti nell'ambiente domestico è la causa di caduta più spesso citata. Molte cadute considerate accidentali, però, sono in realtà dovute all'interazione tra pericoli identificabili presenti nell'ambiente domestico ed elevata suscettibilità, causata dagli effetti congiunti di età e condizioni patologiche.

L'ampia categoria dei **problemi dell'andatura e della forza muscolare** è la seconda tra le più comuni cause di cadute.

INCIDENTI STRADALI

Nel 2021, rispetto all'anno precedente, secondo le stime fornite dall'Istat, si registra un aumento degli incidenti stradali (+28,4%), dei morti in incidenti stradali (+20%) e dei feriti (+28,6%), valori tutti in crescita rispetto al 2020, ma ancora in diminuzione nel confronto con il 2019 (-9,4% vittime, -15,2% feriti e -11,8% incidenti).

Nel 2021, a causa di incidenti stradali, nel nostro Paese sono morte 2.875 persone, 204.728 sono i feriti e 151.875 gli incidenti registrati con lesioni.



INCIDENTI STRADALI

Oltre il 90% degli incidenti deriva dal comportamento scorretto del guidatore.

Le cause principali degli incidenti stradali continuano a derivare dai comportamenti sbagliati del guidatore. Anche nel 2021, infatti, la distrazione, il mancato rispetto delle precedenza e la velocità eccessiva si confermano le principali cause degli incidenti stradali.

Secondo i dati ISTAT la guida distratta (23.802 incidenti: il 15,7% del totale) è la causa principale, solitamente dovuta da un'eccessiva stanchezza o sonnolenza (spesso sottostimata) da parte del conducente responsabile del sinistro.



INCIDENTI STRADALI

Queste sono due delle buone regole da seguire per essere sicuri alla guida



Non guidare dopo aver bevuto.

No alcool: se bevi non guidi e se guidi non bevi. L'assunzione di sostanze alcoliche provoca gravi effetti sull'organismo umano, che risultano particolarmente insidiosi per chi si pone alla guida di un veicolo, andando ad incidere sulla prontezza dei riflessi e lo stato di vigilanza.



Non guidare sotto l'effetto di droghe.

Gli stupefacenti cambiano la tua condizione psico-fisica. Oltre a non rispettare le regole, alla guida metti in pericolo te stesso e gli altri.

INCIDENTI STRADALI

Effetti dell'alcol

Effetti a breve termine

L'alcol provoca una iniziale euforia e perdita dei freni inibitori, ma a quantità progressivamente crescenti corrispondono effetti come riduzione della visione laterale (visione a tunnel), perdita di equilibrio, difficoltà motorie, nausea e confusione. Quantità eccessive di alcol possono portare fino al coma e alla morte. La velocità con cui il fegato riesce a rimuovere l'alcol dal sangue varia da individuo ad individuo: in media, per smaltire un bicchiere di una qualsiasi bevanda alcolica l'organismo impiega 2 ore. Se si beve molto alcol in poco tempo, lo smaltimento è più lungo e difficile e gli effetti più gravi.



INCIDENTI STRADALI

Effetti dell'alcol

Effetti indiretti

L'alcol è la causa di circa la metà dei decessi conseguenti ad incidenti stradali, che rappresentano la prima causa di morte per gli uomini al di sotto dei 40 anni. La guida sotto stato di ebbrezza ha causato, nel 2005, ben 4.107 incidenti stradali e le infrazioni accertate dalla Polizia Stradale nel 2006 per guida sotto l'influenza di alcol sono state 24.803. Tra i guidatori in stato psico-fisico alterato, chi è sotto l'effetto di alcol rappresenta il 70.2%.

INCIDENTI STRADALI

È necessario spiegare all'assistito tutti i possibili effetti di ogni farmaco che assume

Molti farmaci hanno effetti sulla capacità di guidare



INCIDENTI STRADALI

OSAS

Ogni utente in possesso di patente di guida in cui si sospetti una sindrome da apnea ostruttiva notturna, moderata o grave, deve essere sottoposto a un consulto medico approfondito.

Nei soggetti affetti da OSAS, i ricorrenti episodi di ostruzione completa (apnea) o parziale (ipopnea) delle vie aeree causano:


- russamento
- frammentazione del sonno
- riduzione dei valori di saturazione
- fluttuazioni della frequenza cardiaca
- aumenti della pressione arteriosa.

L'OSAS si associa frequentemente ad altre patologie: obesità, diabete mellito di tipo 2, ipertensione arteriosa farmaco-resistente (richiede l'associazione di più farmaci), patologie cerebrovascolari, deficit della memoria e dell'attenzione, cardiopatie, broncopneumopatie.

INCIDENTI STRADALI

OSAS


Sono da considerare soggetti con sospetta OSAS coloro che dichiarano:

- russamento (rumoroso e abituale, persistente da almeno sei mesi, intermittente per la presenza di pause (apnee), sonnolenza diurna)
 - russamento associato a uno o più dei seguenti elementi rilevabili all'esame obiettivo: obesità, mandibola piccola/arretrata, collo grosso
 - russamento associato ad una o più delle seguenti patologie: ipertensione, DM tipo 2, cardiopatia ischemica cronica, eventi ischemici cerebrali, broncopneumopatia.
- 

INCIDENTI STRADALI

Negli anziani

Nell'anziano ci sono vari elementi che possono interferire con la capacità di guida:

- scarsa acuità visiva
 - demenza
 - compromissione funzionalmente significativa del movimento del collo o del tronco
 - scarsa coordinazione motoria
 - bradicinesia
- 

Grazie per l'attenzione

Dr. Michele Balsamo
michele.balsamo@sabes.it

Bibliografia:

- EGAF Accertamenti psicofisici per l'idoneità alla guida dei soggetti con disturbi del sonno. Disponibile online al sito: www.egaf.it
- [Viaggia sicuro – GUIDAeBASTA](#)
- Le cadute negli anziani. Istituto superiore di Sanità. EpiCentro – l'epidemiologia per la sanità pubblica. Disponibile online al link: <https://www.epicentro.iss.it/incidenti-domestici/rischi-cadute-anziani#fattori>

Immagini: 123RF