

STEPPING ON

Acquistare fiducia ed evitare cadute

Quinta sessione

1. Introduzione alla sessione odierna
2. Ripasso degli esercizi per casa e revisione degli esercizi
3. Oratore ospite: vista e cadute

Tè mattutino

4. Riflessioni di un ex partecipante
5. Vitamina D e calcio – salute delle ossa e dei muscoli
6. Protezione dell'anca – protezione da lesioni
7. Sicurezza in treno e in autobus
8. Esercizi per casa

VISTA E CADUTE

Fatevi controllare la vista almeno ogni due anni

VISTA

Tutti ci abituiamo a vivere con una vista ‘non proprio perfetta’ – e impariamo a conviverci. Quindi:

1. Fatevi controllare la vista almeno ogni due anni da uno specialista od optometro. Molti di noi vedremo molto meglio con nuovi occhiali da vista.
2. Pulite frequentemente gli occhiali. Infatti gli occhiali si sporcano semplicemente usandoli. Potete pulirli con sapone e detersivo in cucina, nel lavandino o addirittura in doccia. Sarete sorpresi dalla differenza!

SPOSTARSI DENTRO E FUORI CASA

1. Quando camminate, guardate circa sei passi più in avanti per avere il tempo di regolare il passo ed evitare ostacoli potenziali.
2. Quando entrate in casa provenendo dall'esterno – aspettate che la vista si adegui alle nuove condizioni di luce prima di entrare. Quando entrate in casa toglietevi gli occhiali da sole.

ILLUMINAZIONE

Acquistate lampadine da 75 o 100 watt.

Non è vero che l'uso di lampadine meno potenti vi fa risparmiare sulla bolletta della luce.

IN CASA

1. L'accumulo di oggetti vari può rendere più difficile vedere eventuali pericoli. Dovete fare in modo che corridoi, ingressi e verande siano sgombri da oggetti superflui. Non usate le zone di passaggio come ripostigli.
2. Eliminate mobili con rotelle, come porta-TV mobili o a piedini larghi che possono sporgere in fuori e ostacolarvi nei punti in cui camminate. Eliminate i cosiddetti ‘salsicciotti’ per bloccare gli spifferi d'aria sotto le porte.
3. Fate in modo che vi sia sufficiente contrasto cromatico tra i mobili e i muri o le tende. Ad esempio, è facile inciampare in un tavolino bianco su un tappeto bianco.

CATARATTE

Se avete le cataratte e vi è capitato di cadere, rivolgetevi al medico e valutate l'opportunità di un intervento terapeutico per trattare le cataratte. Le cataratte possono rendere difficile veder bene quando ci si sposta e apposite ricerche hanno dimostrato che esiste un legame tra cataratte e cadute. Anche alcune forme di illuminazione naturale, ad esempio il riverbero solare, possono ridurre la capacità di vedere bene per le persone affette da cataratte.

LENTI BIFOCALI E MULTIFOCALI

Le lenti bifocali sono utili per vedere contemporaneamente da vicino e da lontano. Tuttavia, tali lenti rendono bordi di scalini, bordi di piastrelle, bordi di marciapiedi e scale interne ed esterne difficili da vedere. Dovete regolare la posizione del capo per vedere bene. All'interno, basta togliersi le lenti bifocali quando si salgono scale o scalini.

VISTA NOTTURNA

Di sera, se la vostra vista è più scarsa (perché, ad esempio, non portate gli occhiali) anche il vostro equilibrio sarà più scarso. Inoltre, potreste perdere l'orientamento al buio. Di sera è importante usare una qualche forma di illuminazione. Lampade fotosensibili da inserire in una presa della corrente possono, ad esempio, illuminare un sentiero che dovete percorrere. Queste lampade si possono acquistare al supermercato. Anche lampade sensibili al tatto, paralumi da comodino e torce sono validi ausili. Fate installare interruttori in cima e in fondo alle scale.

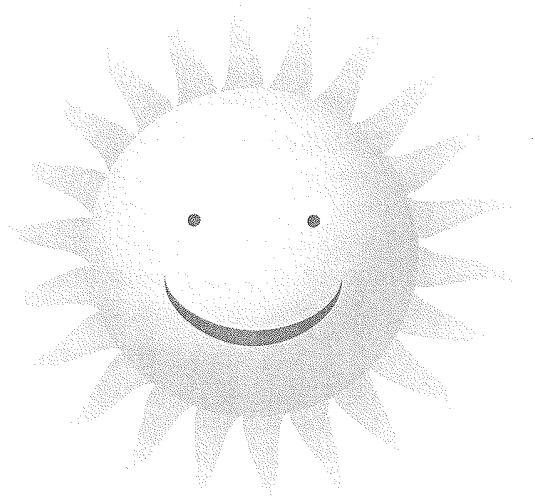
SE IL RIVERBERO È UN PROBLEMA

1. Acquistate retine o tende ad uncinetto per coprire finestre e schermarle dal sole d'estate.
2. Cercate di ridurre il riverbero intervenendo su superfici che riflettono la luce e su lampadine non schermate.
3. Le lampade alogene offrono una illuminazione potente ma diffusa e possono ridurre il riverbero.
4. All'esterno, portate un copricapo e occhiali adatti alle vostra vista.

Lo specialista della vista può consigliarvi degli esercizi per gli occhi e ausili per la vista scarsa per sfruttare al meglio le vostre capacità visive.

Portate gli occhiali e sottoponetevi a visite di controllo a scadenza regolare.

Vitamina D, calcio e fratture dell'anca



La luce del sole è la migliore fonte di vitamina D

- ◆ Contribuisce a prevenire fratture dell'anca
- ◆ Aumenta la massa ossea
- ◆ Fa aumentare la forza muscolare.

Quanta luce del sole fa bene?

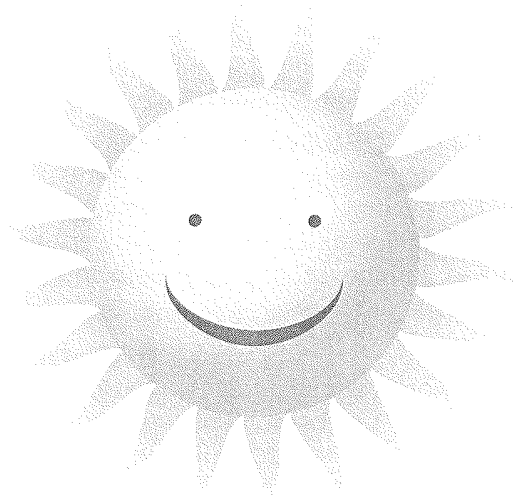
- ◆ _____ minuti in estate e _____ minuti in inverno
- ◆ Da cinque a sei volte alla settimana

ELENCO DI VERIFICA PER L'ESPOSIZIONE ALLA LUCE DEL SOLE

Ho trascorso _____ minuti (in estate) o _____ minuti (in inverno)
sotto la luce del sole nei seguenti giorni

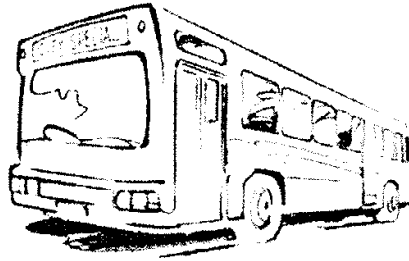
(√ spuntare in quali giorni)

- Lunedì
- Martedì
- Mercoledì
- Giovedì
- Venerdì
- Sabato
- Domenica



Puntare ad almeno cinque-sei volte alla settimana

SICUREZZA IN AUTOBUS



Pianificare

1. Tenete i soldi del biglietto a portata di mano
2. Arrivate presto per essere primi in coda
3. Viaggiate nelle ore non di punta (dalle 10 alle 14) quando vi è meno gente
4. Potrebbero esserci percorsi con autobus dotati di accesso per disabili. Questi rendono più facile salire e scendere, non solo per le sedie a rotelle. Consultate gli orari in modo da pianificare il viaggio
5. Portate con voi uno zainetto nell'eventualità che trovate qualcosa da acquistare
6. Se andate ai negozi più grandi, fatelo in compagnia di un'altra persona.

Sull'autobus

1. Chiedete al conducente di non partire finché non vi siete seduti
2. Sedetevi sul primo sedile – il più possibile nella parte anteriore dell'autobus
3. Tenete una mano libera per aggrapparvi ai supporti
4. Non alzatevi dal sedile né cambiate sedile mentre l'autobus è in movimento.

Scendere dall'autobus

1. Chiedete sempre al conducente di fermarsi il più possibile vicino al marciapiede. Ditegli che avete problemi a scendere anche se non è vero
2. Quando scendete dall'autobus, fate una pausa e poi spostatevi nella direzione in cui viaggia l'autobus
3. Se avete problemi alle ginocchia – scendete gli scalini dell'autobus di fianco o addirittura all'indietro. oreste trovarvi meglio
4. Di solito c'è un segnale su un palo nei pressi della fermata dell'autobus. Aggrappatevi al palo per salire sul marciapiede
5. Ringraziate il conducente quando accoglie le vostre richieste di assistenza.

SICUREZZA IN TRENO

Pianificare

1. Arrivate presto in modo da non dover affrettarvi
2. Chiedete alla biglietteria a quale binario andare
3. Informatevi in anticipo sulla stazione di partenza e su quella d'arrivo. Potete anche informarvi se vi è l'ascensore, se la piattaforma lungo i binari è curva o meno (se è curva potrebbe esserci del vuoto tra la piattaforma e la carrozza del treno), se le scale hanno una ringhiera, ecc.
4. Se usate il bastone per camminare, portatelo con voi quando viaggiate in treno o in metropolitana
5. Viaggiate nelle ore non di punta (10-14) quando vi è meno gente

Salire e scendere

1. Chiedete al controllore (o ad altro addetto presso la stazione) di aiutarvi
2. Salite con calma
3. Salite sulle prime carrozze del treno o del metrò
4. Se potete, sedetevi nelle prime file per evitare le scale
5. Se avete problemi alle ginocchia, provate a scendere di fianco aggrappandovi allo scorrimento.

Conoscenza locale

La stazione di _____ ha

- Scale con scorrimento
- Ausili per audiolesi
- Taxi e autobus nelle vicinanze
- Scala mobile
- Ascensore
- Piattaforma curva lungo i binari

