



## COMUNICATO STAMPA

### **Attenzione, pericolo di cadute! Meglio prevenire che cadere** **Illustri personalità promuovono la nuova campagna della Lega contro il reumatismo**

Zurigo, aprile 2015

**Ogni anno in Svizzera oltre 70 000 anziani subiscono infortuni tra le mura domestiche o durante le attività per il tempo libero. La maggior parte di questi infortuni è costituita da cadute, che presentano spesso pesanti conseguenze sul piano della salute. Per mostrare alla popolazione come evitare di cadere e come camminare più sicuri attraverso esercizi di movimento, la Lega svizzera contro il reumatismo lancia la campagna nazionale «Attenzione, pericolo di cadute!». La campagna ha ottenuto il supporto di personaggi importanti come Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler e Stefan Gubser.**

Molte persone anziane tendono a minimizzare o a nascondere le cadute. Il che è comprensibile. Temono di perdere l'autonomia. Tuttavia questa strategia non funziona. Per paura di cadere nuovamente, limitano eccessivamente la gamma dei loro movimenti, si ritirano dalla vita sociale e trascurano l'allenamento quotidiano di muscoli e riflessi. E questo non fa che aumentare a sua volta il rischio di caduta. Già la caduta successiva può porre prematuramente fine alla vita autonoma. Peter Rothenbühler, il noto editorialista nonché ambasciatore della Lega contro il reumatismo, centra la problematica: « L'età avanzata non è roba da vigliacchi, ci vuole il fegato di dire «Sì, sono caduto». »

#### **Una persona su tre oltre i 65 anni è vittima di una caduta**

Non c'è bisogno di vergognarsi se si cade. Le cadute sono frequenti, infatti le statistiche rivelano un vero e proprio fenomeno di massa: una persona su tre oltre i 65 anni è vittima di una caduta almeno una volta all'anno. Le cadute causano ogni anno costi per 1,4 miliardi di franchi. Per le persone interessate, tuttavia, una caduta ha conseguenze ben maggiori e non quantificabili. Spesso una caduta comporta gravi conseguenze sul piano della salute.

#### **Il 2015 all'insegna della prevenzione delle cadute**

La Lega svizzera contro il reumatismo dedica pertanto il 2015 alla prevenzione delle cadute. Insieme agli ambasciatori Heidi Maria Glössner, Peter Rothenbühler e Stefan Gubser vuole sensibilizzare sull'importanza di prevenire le cadute. La campagna nazionale «Attenzione, pericolo di cadute!» sensibilizza le persone anziane a rischio di caduta, nonché i loro parenti e il più ampio pubblico, sulla prevenzione delle cadute e li orienta proponendo loro diverse possibilità d'azione.

#### **Prevenire anziché cadere**

«Cavi sciolti, gradini non segnalati, illuminazione insufficiente», l'ambasciatore della Lega contro il reumatismo nonché commissario TV Stefan Gubser sa dove si celano i pericoli, poiché «può succedere in ogni casa». La Lega svizzera contro il reumatismo offre alle persone anziane una consulenza contro le cadute tra le quattro mura domestiche. Vengono valutate tanto le condizioni dell'abitazione quanto il rischio personale di caduta e vengono suggerite le relative misure. È stato dimostrato che la prevenzione delle cadute nel contesto domestico tra le persone anziane è efficace ai fini della riduzione dei costi sanitari per la società da un lato e dell'aumento della qualità della vita e dell'autonomia dei gruppi target interessati dall'altro. La prevenzione del rischio di caduta della Lega svizzera contro il reumatismo è



offerta in tutta la Svizzera tedesca e a partire da settembre 2015 sarà offerta anche in Romandia e in Ticino.

### **Più sicurezza grazie all'attività fisica**

Una buona coordinazione, un buon equilibrio, mobilità e forza muscolare sono fondamentali per prevenire le cadute. Esercizi specifici, eseguiti a casa o nell'ambito di un corso della Lega contro il reumatismo, contribuiscono a migliorare la sicurezza di camminata e la competenza motoria.

### **Interazioni funeste**

Molte forme di reumatismo, come i dolori cronici alla schiena, l'artrite reumatoide o l'artrosi all'articolazione delle ginocchia limitano sensibilmente la mobilità e provocano un'andatura irregolare e incerta. In caso di osteoporosi il rischio di procurarsi gravi fratture, per esempio al collo del femore, anche con una caduta di poco conto è particolarmente elevato.

Oltre a queste cause di caduta, anche altri fattori esterni aumentano il rischio di caduta. Trappole che fanno inciampare, come tappeti non fissati, un'illuminazione insufficiente negli ambienti e calzature inadeguate, rientrano in questa categoria. Spesso i fattori di rischio di caduta interni ed esterni, per esempio condizioni di luce sfavorevole e disturbi visivi dovuti all'età, agiscono insieme con conseguenze funeste.

Informazioni di base: [www.reumatismo.ch/Sturzpraevention\\_fuer\\_Senioren](http://www.reumatismo.ch/Sturzpraevention_fuer_Senioren)

### **Ulteriori informazioni**

Monika Siber, Responsabile Comunicazione, Lega svizzera contro il reumatismo tel. 044 487 40 60 / 079 610 79 91, [m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch), [www.reumatismo.ch](http://www.reumatismo.ch)

### **Ritratti degli ambasciatori della campagna della Lega svizzera contro il reumatismo**

Download: [www.reumatismo.ch/Medienmitteilungen?language=it&r=1](http://www.reumatismo.ch/Medienmitteilungen?language=it&r=1)

Fotografo: Geri Krischker, [www.gkrischker.com](http://www.gkrischker.com)



«Meglio prevenire che cadere. Nella vita non ci sono controfigure.»

Heidi Maria Glössner, attrice

Stefan Gubser, Peter Rothenbühler, Heidi Maria Glössner

---



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Lega svizzera contro il reumatismo**

### **Osteoporosi – quando le ossa diventano fragili**

A partire circa dai 40 anni di età inizia un naturale deterioramento della massa ossea di circa l'1% all'anno. Una maggiore perdita di equilibrio del metabolismo osseo provoca un deterioramento osseo eccessivo e quindi l'osteoporosi. Le ossa diventano friabili e fragili. Poiché questo processo non è doloroso, la diagnosi spesso viene eseguita troppo tardi. In Svizzera circa il 20% delle donne e il 7% degli uomini di età superiore ai 50 anni è colpito dall'osteoporosi. Per queste 600000 persone il rischio di riportare ferite in caso di caduta è pertanto maggiore.

### **La Lega svizzera contro il reumatismo**

La Lega svizzera contro il reumatismo è l'organizzazione mantello di 20 leghe cantonali o regionali contro il reumatismo e sei organizzazioni nazionali di pazienti. Si adopera per le persone colpite e si rivolge a interessati, medici e professionisti del settore sanitario con informazioni, consulenza, corsi, attività di aggiornamento e ausili per la vita quotidiana. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958 e vanta il marchio di qualità ZEWO per le organizzazioni di pubblica utilità.

### **Reumatismo: la malattia più diffusa in Svizzera**

Il reumatismo è una definizione generica che raggruppa oltre 200 diverse patologie dell'apparato locomotore. Tra le forme più diffuse, l'artrosi (usura delle articolazioni), l'artrite (infiammazione articolare), il reumatismo delle parti molli (in cui rientra la sindrome fibromialgica), l'osteoporosi e il mal di schiena. Il reumatismo è molto diffuso: in Svizzera ne soffrono due milioni di persone. 300'000 persone con reumatismo cronico grave costituiscono il più grande gruppo di disabili della Svizzera.