

## COME SCEGLIERE UN VALIDO AIUTO PER LA DEAMBULAZIONE DENTRO E FUORI CASA?

Molte attività quotidiane richiedono forza e resistenza articolare e muscolare, fattori che diminuiscono con l'avanzamento dell'età. Questa riduzione dell'autonomia fa parte del processo di invecchiamento che però, si intensifica, se in presenza di malattie quali l'artrite e deficit respiratorio.

Se i movimenti dentro e fuori casa sono diventati difficili, l'aiuto da parte di un familiare può essere utile; tuttavia esistono diversi dispositivi che ti possono aiutare a svolgere queste attività quotidiane con minore difficoltà.

### 1. EVITARE DI INCORRERE NEL RISCHIO DI SCIVOLAMENTI E CADUTE

Se hai una ridotta forza e flessibilità nelle articolazioni, potresti incorrere in una riduzione della stabilità e conseguentemente della sicurezza che avevi un tempo. Dentro e fuori casa il rischio di inciampare, scivolare e cadere aumenta considerevolmente.

Le statistiche indicano che le cadute sono la maggiore causa di disabilità e che possono portare fino alla morte come conseguenza delle lesioni nelle persone sopra i 75 anni. Il 30% delle persone oltre i 65 anni sono soggetti ad almeno una caduta all'anno e questo valore aumenta fino al 50% nelle persone sopra gli 80 anni. Questo comporta un intervento medico nel 20% dei casi e una caduta con lesione grave nel 5% dei casi.

Gli ausili per la deambulazione sono pensati per assicurare alle persone di una certa età e a quei soggetti con problemi di mobilità una maggiore stabilità e sicurezza nella deambulazione. Per aumentare la mobilità e aiutare quelle persone che si sentono insicure a rimanere attive, sono disponibili diversi modelli.

#### **Suggerimenti per ridurre la probabilità di inciampare, scivolare e cadere**

- sostituire vecchie scarpe con delle nuove provviste di buone soles antiscivolo
- sostituire i vecchi puntali (solitamente in gomma) su stampele, bastoni o deambulatori
- verificare l'ambiente domestico ed eliminare tutti gli oggetti che possono causare intralcio

#### **Gli ausili per la deambulazione possono essere utili in molti modi perché:**

- garantiscono una maggiore stabilità e bilanciamento grazie all'ampia base di appoggio
- facilitano l'andamento della camminata in termini di velocità e uniformità di passo
- aiutano a mantenere una postura diritta
- danno una maggiore sicurezza
- forniscono migliore redistribuzione del peso, perché parte del peso è trasferito dalla gambe sul telaio

## 2. AUSILI PER LA DEAMBULAZIONE



### 2.1 Bastoni

Un bastone può aiutarti se hai problemi di bilanciamento all'interno dell'ambiente. Uno strumento economico (anche con un cinturino) può garantire un supporto efficace e aumentare la stabilità negli spostamenti sia all'interno del domicilio che fuori casa.



### 2.1 Stampelle e grucce

Le stampelle sono utili per due scopi: all'interno di un programma riabilitativo o come ausilio post intervento chirurgico o post trauma. Esistono due modelli: con supporto sotto ascellare (grucce) o con supporto del gomito (stampelle). Entrambi i modelli possono essere un valido aiuto all'interno di un programma di indipendenza o di deambulazione in autonomia.



### 2.2 Deambulatori

Maggiori sono i punti di contatto della struttura, maggiore è la stabilità del dispositivo. Inoltre maggiore è la base di appoggio, maggiore è la stabilità. Tutti i deambulatori sono provvisti di tappi in gomma per ridurre il rischio di scivolamento. Anche delle maniglie di presa in gomma o in plastica incidono sul confort e sulla presa da parte dell'utilizzatore. Molti deambulatori sono con o senza ruote. Le ruote garantiscono una maggiore o minore sospensione su terreni accidentati.



### 2.3 Struttura articolata

La particolare struttura di questi deambulatori consente di muovere alternativamente un solo lato per volta dopo ogni passo. Sono ideali nei passaggi stretti. Sono progettati per dare il massimo supporto e per essere richiusi facilmente.



### 2.4 Struttura con due piani di presa

Questo modello è utile nei casi in cui sia necessario passare dalla posizione seduta a quella in piedi. Anche durante la deambulazione questo dispositivo garantisce un grande sostegno e una grande stabilità.

## 3. AUSILI PER LA DEAMBULAZIONE ALL'ESTERNO



### 3.1 Rollator a tre ruote

Questo modello presenta tre punti di appoggio al terreno. Le ruote posteriori solitamente fisse, e quelle anteriori piroettanti, offrono un gran livello di manovrabilità, una maggiore stabilità, un migliore bilanciamento sia fuori che dentro casa. Le tre ruote consentono di adottare una camminata più fluida. Solitamente hanno il vassoio e il cestino per trasportare oggetti personali.

### 3.2 Rollator a quattro ruote



I rollator a quattro ruote sono disponibili in svariate dimensioni, per diverse tipologie di utenza. Questi modelli hanno una base che appoggia su quattro punti. Le ruote anteriori sono generalmente piroettanti in tutte le direzioni e offrono un alto grado di manovrabilità. Sono solitamente di dimensioni maggiori rispetto al rollator a tre ruote e sono adatti per un utilizzo esterno. Le quattro ruote sono progettate per garantire un buon sostegno e stabilità sia in casa che fuori casa. La maggior parte dei modelli hanno un sedile per riposare durante la deambulazione. Solitamente viene offerto un vassoio e/o un cestino per il trasporto di piccoli oggetti.

### Considerazioni generali per i deambulatori

**Limite di peso:** verificare che il peso dell'utilizzatore rispetti il limite di portata dell'ausilio.

**Accessori:** se si usa frequentemente la seduta per riposarsi, è opportuno valutare una cintura dorsale per aumentare il livello di comfort. Se si utilizza un bastone, è consigliato un porta bastone.

**Informazioni:** in caso di dubbi consigliamo di rivolgersi ad un terapeuta occupazionale o al proprio rivenditore di fiducia.

Attenzione! Questo documento fornisce dei suggerimenti e dei consigli generali. Non fa riferimento a casi o situazioni specifiche. Un operatore dovrebbe sempre cercare un consiglio appropriato e specifico da parte di un professionista adeguatamente qualificato prima di mettere in pratica i metodi di utilizzo indicati sopra. Nessun tipo di responsabilità sarà a carico di Invacare SARL.

## ACCESSORI PER ROLLATOR



**Sistema di rallentamento, per ridurre il grado di scorrevolezza delle ruote.**



**Freno attivabile con un'unica mano, per utilizzatori emiplegici**



**Per persone con scarsa forza nelle mani**



**Maniglione unico per una presa frontale**



**Supporto antibrachiale per un sostegno a livello scapolare**

**Freni con supporto del gomito**



**Portabastone**