

Come accedere in regime privato:

E' necessaria una prescrizione medica (medico di base, fisiatra, geriatra ...) oppure l'indicazione di prosecuzione da parte del fisiatra responsabile dopo un ciclo di terapia individuale.

La prescrizione medica va consegnata (anche via mail) alla Segreteria Fisioterapia Privata, dove verrà effettuata la prenotazione e programmazione del trattamento.

Per chi non è in possesso già di una prescrizione medica, può effettuare una visita specialistica privata con prenotazione presso la segreteria Fisioterapia Privata.

Il pagamento delle prestazioni va effettuato all'inizio del ciclo riabilitativo e comunque non oltre la terza seduta.

Le sedute si svolgono presso:

A Sede esterna del Policlinico San Marco **Via Zanotto 26** (apertura 7:00-20:00).

Tel. Segreteria: 041-5071893/894

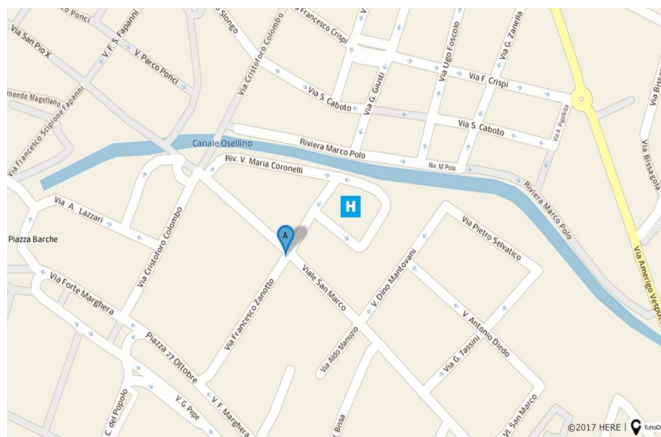
Indirizzo mail:

accettazione.fisioterapia@policlinicosanmarco.it

Coordinatore: Anna Zaja 041-5071848
anna.zaja@policlinicosanmarco.it

Informativa ad uso interno
Ed. 2 – Ottobre 2023
M-TFE-09

H **POLICLINICO SAN MARCO**
Via Zanotto, 40 – Mestre (VE)
Centralino: 041-5071611



Come raggiungere la sede

Piazzale Roma: Tram Linea T1
Autobus 4L
(Piazzale Cialdini)

Stazione: Tram Linea T2
Autobus n.31 32 e H1 H2
(giorni feriali)
Autobus n. 33H e 34H
(giorni festivi)

Tangenziale: Uscita Castellana - Mestre Centro:
- in rotonda: girare direzione Mestre Centro, prendere la sopraelevata, andare sempre dritti prima per Via Fradeletto e poi per Viale Vespucci;
- al 5° semaforo: girare a destra per Via Sansovino e al primo semaforo girare ancora a destra per Viale San Marco, da percorrere fino alla fine;
- appena prima dello stop con Via Colombo: girare a destra per Riviera Coronelli e seguire indicazione:

H **➔** **Policlinico SAN MARCO**
Informativa ad uso interno
Ed. 2 – Ottobre 2023
M-TFE-09



CASA DI CURA PRIVATA
ACCREDITATA SSN

POLICLINICO SAN MARCO S.p.A



“NON CASCO!!!”

**CORSO PER LA
PREVENZIONE DELLE
CADUTE NELL'ANZIANO**



Informativa ad uso interno
Ed. 2 – Ottobre 2023
M-TFE-09

IL PROBLEMA DELLE CADUTE

Le cadute rappresentano la prima causa di incidente domestico e successivo ricovero. La frequenza delle cadute aumenta con l'avanzare dell'età in quanto il normale invecchiamento determina una diminuzione dell'efficienza dell'apparato visivo, uditivo, muscolo scheletrico con conseguenze sulla deambulazione e sull'equilibrio.

CAUSE/FATTORI DI RISCHIO

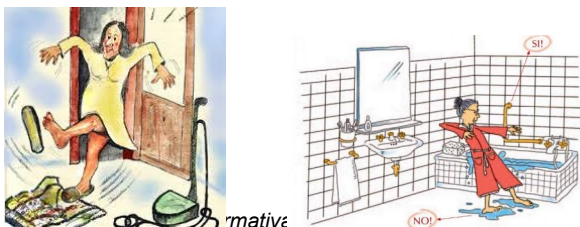
Il 40-50% delle cadute è attribuibile a fattori ambientali o personali.

Il 70% delle cadute avviene a casa e in circa la metà dei casi POSSONO ESSERE EVITATE. Pavimenti scivolosi, insufficiente illuminazione, oggetti lungo il percorso sono solo alcuni delle cause più ricorrenti.

Molto importanti sono anche i fattori legati alla persona: problemi dell'andatura e della forza muscolare, calzature e/o occhiali non idonei, abitudini e comportamenti scorretti.

LE CONSEGUENZE

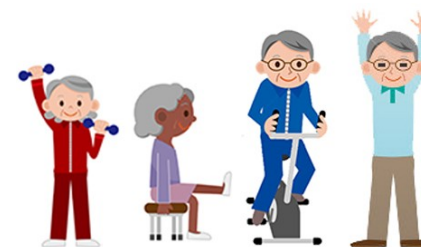
Possono essere banali contusioni, ematomi, ma in alcuni casi si arriva alla frattura delle ossa (che con l'età diventano fisiologicamente più fragili a causa dell'osteoporosi). Le più temibili sono le fratture di femore che possono determinare una riduzione dell'autonomia personale.



Ed. 2 – Ottobre 2023
M-TFE-09

OBIETTIVI DEL PERCORSO

- migliorare forza muscolare ed equilibrio
- identificare ed eliminare i fattori di rischio legati all'ambiente domestico
- imparare ed applicare le precauzioni/comportamenti personali da osservare per ridurre il rischio di cadere



ATTIVITA' PROPOSTE

- esercizi specifici per migliorare la forza muscolare
- esercizi specifici per migliorare l'equilibrio
- educazione alla sicurezza ambientale a casa
- insegnamento di corrette abitudini e comportamenti per ridurre il rischio di caduta

MODALITÀ DI CONDUZIONE

5 sedute in gruppo di massimo 5 persone della durata di 1 ora così suddivise:

- una prima seduta informativa-educativa in cui si spiegano i fattori di rischio e le possibili conseguenze di una caduta. In questa seduta vengono affrontate la "sicurezza ambientale" e le "precauzioni personali"; vengono poi lasciati alla persona degli opuscoli riassuntivi
- 4 sedute di insegnamento ed apprendimento di un programma di esercizi che verrà poi consegnato alla persona per essere proseguito in autonomia a domicilio

CHI SIAMO: IL NOSTRO TEAM RIABILITATIVO

Siamo un gruppo di professionisti che con passione, serietà e dedizione si prende cura della persona e delle sue problematiche di salute, con attenzione a tutte le fasce di età.

INDICAZIONE AL TRATTAMENTO

La ginnastica è indicata per persone con età superiore a 65 anni attente alla propria salute e al mantenimento della propria indipendenza che vogliono preservare o migliorare il proprio equilibrio ed evitare di cadere.

Cosa mi è richiesto per poter partecipare a questo percorso:

- sapermi alzare e sedere da una sedia da solo/a
- saper camminare autonomamente anche se con un ausilio (bastone, rollator..)
- una prescrizione medica (medico di base, fisiatra, geriatra..)

COSTO DEL TRATTAMENTO

Il costo è di 15 euro per seduta. Le assenze non verranno recuperate.