

## Esegui questo TEST per scoprire se la tua casa è sicura

SI vale 5 punti - NO vale 0 punti.

- Ci sono corrimano lungo le scale?  
SI - NO
- Le scale sono ben illuminate?  
SI - NO
- I pavimenti non sono scivolosi?  
SI - NO
- La caldaia viene controllata regolarmente?  
SI - NO
- Ho il rilevatore del gas?  
SI - NO
- Ho il telefono vicino al letto?  
SI - NO
- Vasca e doccia hanno il tappetino antiscivolo?  
SI - NO
- Uso reti antiscivolo sotto i tappeti?  
SI - NO
- Ci sono maniglioni nel bagno per sostenermi nei movimenti?  
SI - NO

Somma i punti e avrai la valutazione della sicurezza della tua casa.

**45 = Ottimo**

**35 = Discreto**

**meno di 30 = Insufficiente**

**Cerca di migliorare la tua Sicurezza in casa facendo le necessarie modifiche**

## Cosa fare in caso di incidente domestico

Tieni sempre a portata di mano il numero di telefono del tuo Medico e del Centro antiveneni e consultali se hai necessità di soccorso.

**Da marzo 2023 in caso di emergenza basterà comporre il NUMERO UNICO**

# 112

**Centro Antiveneni di Milano (Niguarda)**  
telefono: **02-6101029**

**Centro Antiveneni Roma**  
(Ospedale Pediatrico Bambin Gesù)  
telefono: **06-68593726**

**Medico** \_\_\_\_\_

Edizione a cura dei Gruppi di lavoro per la  
Prevenzione degli Incidenti Domestici  
delle ASL  
Nuoro - Gallura - Sassari - Oristano



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

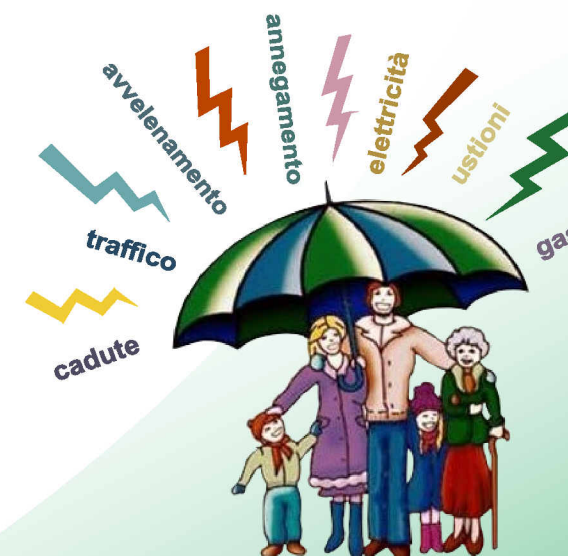


Azienda socio-sanitaria locale

**Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025**  
Programma PP5 Sicurezza negli Ambienti di vita

## La Prevenzione degli incidenti domestici negli Anziani

**Guida alla Sicurezza  
nell'ambiente domestico**



Gruppo Formatori Aziendale 2008

Ogni anno nelle abitazioni degli italiani avvengono più di 3 milioni di incidenti, ti invitiamo a leggere con attenzione questo opuscolo e a seguire le REGOLE indicate all'interno

Per informazioni rivolgersi a

Dott.ssa Damiana Spanu  
**S.D. Prevenzione e Promozione della salute**  
**ASL NUORO**

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per migliorare la qualità di vita delle persone anziane, bisogna mettere in atto azioni che favoriscano la loro salute, la partecipazione alla vita sociale e la loro sicurezza.

È importante adottare uno stile di vita equilibrato: si raccomanda di seguire un'alimentazione corretta e bilanciata, praticare una regolare attività fisica, senza trascurare una stimolante ginnastica mentale, smettere di fumare e ridurre il consumo di alcol.

### Incidenti domestici



Gli anziani e in particolare le donne dopo i 64 anni sono fra i gruppi di età a maggior rischio di incidente domestico.

Gli ambienti più rischiosi sono la cucina, la camera da letto ed il soggiorno, garage e cantina.

La tipologia di incidente varia con il variare dell'età ma la caduta è la prima causa di ricovero nelle persone con più di 65 anni.

Mantenere il tono muscolare facendo regolarmente attività fisica aiuta a mantenere l'equilibrio.

**1. Attenzione ai luoghi rischiosi:** scale, gradini, bagno: per avere un appoggio sicuro metti corrimani e maniglie.

**2. Attenzione al pavimento:** Tienilo ben asciutto e non usare la cera, blocca i tappeti o utilizza quelli antiscivolo. Evita di salire sopra sedie, sgabelli e scale.

**3. Mantieni una illuminazione adeguata anche di notte** per evitare eventuali ostacoli. Controlla regolarmente la vista e utilizza gli **occhiali se ti sono stati prescritti**.

**4. In Cucina:** non avvicinarti ai fornelli accesi con indumenti di materiale infiammabile ad esempio pile o nylon.

Appendi gli strofinacci e le presine lontane dai fornelli quando ci sono pentole sul fuoco; utilizza i fornelli più interni e tieni i manici delle pentole rivolti verso l'interno del piano cottura. La cucina a gas deve essere dotata dei moderni sistemi di spegnimento automatico e in ogni caso controlla sempre di aver spento i fornelli.

Il forno deve essere dotato di vetro atermico e non deve essere lasciato aperto quando è caldo. Attenzione alla temperatura dei cibi cotti nel forno a microonde.

**5. In Bagno:** Regola lo scaldabagno ad una temperatura inferiore ai 50°C per evitare ustioni. Metti maniglioni e dispositivi antiscivolo nella vasca e nella doccia per avere un appoggio. Tieni a portata di mano un campanello o il cellulare, utili in caso di emergenza: ti può salvare la vita in caso di malore

**6. Elettricità e acqua non vanno d'accordo:** tieni gli elettrodomestici (ad es. phon, caldo bagno ecc..) lontani dall'acqua.

**7. Attenzione a medicinali, detersivi, insetticidi, altre sostanze potenzialmente nocive** che vanno conservati, possibilmente sottochiave, nella loro **confezione originale**, in luoghi inaccessibili ai bambini.

Non scambiare mai i contenitori, travasando le sostanze in bottiglie non appropriate come quelle di bevande, e non mescolare **MAI** sostanze diverse, come ad esempio varechina e ammoniaca.

Arieggiare bene la casa quando si utilizzano sostanze chimiche.

**8. Non assumere farmaci di tua iniziativa**, segui sempre le indicazioni del tuo medico.

**9. Attenzione ai movimenti bruschi e quando sposti pesi eccessivi:** in questo modo rischi di cadere procurandoti traumi e fratture (es. frattura del femore). Usa pertanto **scarpe da casa** con soles di gomma e chiuse sul tallone.

**10. Proteggi le Prese elettriche con dispositivi di sicurezza e fai attenzione a cavi volanti, al ferro da stiro caldo, a elettrodomestici accesi.** Fai controllare regolarmente gli **impianti di casa e qualsiasi apparecchio che bruci gas, olio o carbone.**

