

**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**



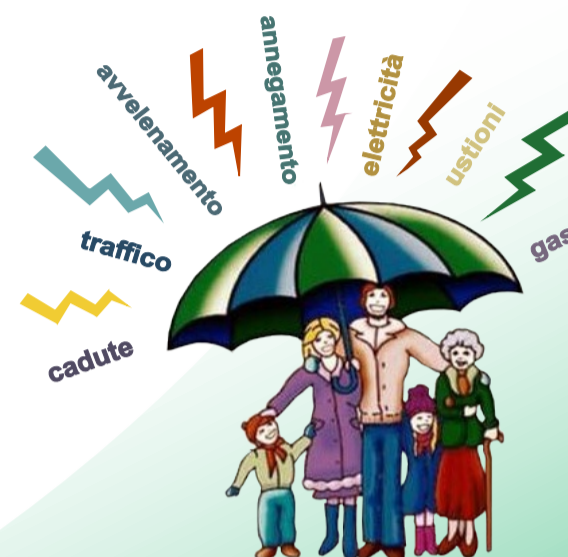
Edizione a cura dei Gruppi di lavoro per la  
Prevenzione degli Incidenti Domestici  
delle ASL  
**Nuoro - Gallura - Sassari**

Revisione novembre 2023

**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**



Nel 2021 in Sardegna sono stati registrati circa 4000 ricoveri per incidenti domestici, la maggior parte dei quali (3097) riguardanti anziani (di cui 72% donne ultra 64enni).

S.S.D. Prevenzione e Promozione della salute  
Referente per la ASL Nuoro Dott.ssa Damiana Spanu  
[damianaannaspanu@aslnuoro.it](mailto:damianaannaspanu@aslnuoro.it)

Gruppo Formatori Aziendale 2008

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 praticando una regolare attività fisica senza trascurare una stimolante ginnastica mentale, smettere di fumare e ridurre il consumo di alcol. Inoltre si raccomanda di seguire un'alimentazione corretta e bilanciata.

**Incidenti domestici negli anziani**



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 conservate nella loro confezione originale.

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,** conservali nelle loro confezioni originali e 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 **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.

