

Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025
PP5 - Sicurezza negli ambienti di vita

LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI

Conoscere i rischi per

modificare i comportamenti



Utilizza dispositivi antiscivolo nella vasca e nella doccia per evitare cadute.

Usa tappeti antiscivolo.

Per avere un appoggio sicuro metti corrimani e maniglie, usa luci notturne.



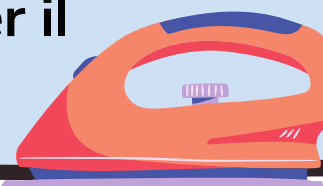
Non avvicinarti a fornelli accesi e fiamme con indumenti di materiale infiammabile ad esempio pile o nylon.

Attenzione alle lame affilate.



Tieni gli elettrodomestici come phon e caldo bagno lontani dall'acqua. Fai attenzione a cavi volanti, al ferro da stiro caldo e regola lo scaldabagno ad una temperatura inferiore ai 50°C per evitare ustioni.

Fai controllare regolarmente gli impianti di casa per il rischio di folgorazione, incendio ed esplosione.



Detersivi, insetticidi e altre sostanze potenzialmente nocive possono essere causa di intossicazione e vanno conservate nella loro confezione originale.

Non mescolare mai sostanze diverse come ad esempio varechina e ammoniaca.

Non assumere farmaci di tua iniziativa, conservali nelle loro confezioni originali e segui sempre le indicazioni del tuo medico informandolo in caso di insoliti disturbi, aiutati nella corretta assunzione con applicazioni sul cellulare o contenitori portapillole.



Consulta il materiale informativo sulla
Prevenzione degli Incidenti Domestici

della ASL Nuoro



e di Sardegna Salute



**In caso di emergenza
comporre
il NUMERO UNICO 112**

L'incidente più frequente è la caduta

La maggior parte dei ricoveri per incidente domestico che riguarda la popolazione di età maggiore di 64 anni, è dovuta principalmente a cadute, soprattutto nelle donne.

Le principali cause e fattori di rischio sono:

- Caratteristiche dell'ambiente domestico
- Disturbi della deambulazione e riduzione della forza muscolare e/o precedenti cadute.
- Alterazioni sensoriali e dell'equilibrio, con capogiri e vertigini, che possono essere dovute anche ad alcune terapie in corso.
- Più farmaci in contemporanea (polifarmacoterapia)

Praticare regolarmente ATTIVITA' FISICA



Un'attività fisica regolare, anche di intensità moderata, come ad esempio il camminare, andare in bicicletta o praticare uno sport costantemente, apporta benefici significativi alla salute fisica e mentale.

L'esercizio fisico migliora il tono e la forza muscolare, la coordinazione motoria, riduce lo stress e i disturbi dell'umore, favorisce l'integrazione sociale.

Può prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e aiuta a conservare un adeguato livello di autosufficienza.

Se non hai equilibrio inizia con pochi minuti, aiutati per l'equilibrio con pochi esercizi accanto ad una sedia, alzati con calma e resta in piedi qualche istante prima di muoverti.