



**Ambiente &
Sicurezza**



Casa Sicura: La Checklist Salva-Vita per l'Anziano



Piccoli accorgimenti per ridurre drasticamente il rischio di cadute
domestiche

Introduzione

La casa è il luogo dei ricordi, ma per una persona anziana può trasformarsi involontariamente in un percorso a ostacoli. Spesso pensiamo che le cadute siano "fatalità", ma le statistiche ci dicono che oltre il 70% degli incidenti domestici negli over 80 è prevenibile con semplici modifiche all'ambiente. Questa guida non ti chiederà di ristrutturare casa, ma ti aiuterà a guardare le stanze con occhi diversi: quelli della sicurezza.

Capitolo 1: Il Bagno (La zona rossa)

Il bagno è la stanza dove avviene la maggior parte degli incidenti a causa di superfici bagnate e spazi ristretti.

- Tappetini: Elimina i tappetini tradizionali. Se necessari, usa solo quelli con ventose antiscivolo ad alta aderenza.
- W.C.: Se l'anziano fatica ad alzarsi, installa un "alzawater" (un rialzo universale). Evita sforzi eccessivi alle ginocchia.
- Doccia vs Vasca: La vasca è pericolosa per entrare e uscire. Se non puoi installare una doccia a filo pavimento, usa una sedia girevole da vasca e maniglioni a ventosa (o fissi) alle pareti.
- Serratura: Sostituisci la chiave della porta con una serratura che si possa aprire dall'esterno in caso di emergenza.



Capitolo 2: La Camera da Letto e i Percorsi Notturni

La notte porta disorientamento e urgenza di andare in bagno.

- Illuminazione: Installa luci notturne a sensore di movimento lungo il corridoio e vicino al letto. Il buio è il nemico numero uno.
- Il Comodino: Deve essere raggiungibile senza sporgersi. Telefono, occhiali e acqua devono essere a portata di mano.
- Tappeti: Rimuovi i tappeti scendiletto o fissali al pavimento con nastro biadesivo forte. Sono la prima causa di inciampo.



Capitolo 3: Cucina e Soggiorno

- Cavi elettrici: Nascondi o fissa ai battiscopa i fili di lampade e TV. Non devono mai attraversare il passaggio.
- Oggetti in alto: Sposta pentole e oggetti di uso quotidiano nei ripiani bassi o ad altezza vita. L'anziano non deve mai salire su scalette o sedie.
- Poltrone: Verifica che siano stabili e non troppo basse (sprofondare rende difficile alzarsi).



I 3 "Mai Più Senza" (Ausili consigliati)

- Maniglioni di sostegno: In bagno e lungo le scale.
- Calzature chiuse: Mai ciabatte aperte dietro; meglio pantofole chiuse con suola in gomma.
- Telesoccorso: Un braccialetto o ciondolo per chiamare aiuto se si cade e non ci si riesce ad alzare.

Conclusione

Rendere la casa sicura è il primo atto di cura. Non aspettare il primo incidente per intervenire. Se durante la lettura hai notato diverse criticità, non preoccuparti: è normale. L'importante è agire ora.

Bibliografia Essenziale

- Ministero della Salute, La prevenzione delle cadute da incidente domestico nell'anziano, Roma.
- Istituto Superiore di Sanità (ISS), Progetto Argento - I dati sulla salute degli anziani in Italia.
- OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), Global Report on Falls Prevention in Older Age.

Hai dubbi su come adattare il bagno o le scale?

Il Responsabile Teleserenità della tua zona è disponibile per un sopralluogo gratuito per valutare la sicurezza dell'ambiente.

Contattaci oggi stesso

www.teleserenita.com



www.teleserenita.com