



# Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025

PROGRAMMA PP5

## SICUREZZA NEGLI AMBIENTI DI VITA GUIDA ALLA SICUREZZA NELL'AMBIENTE DOMESTICO



### LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI

OGNI ANNO NELLE ABITAZIONI DEGLI ITALIANI AVVENGONO CIRCA 3 MILIONI DI INCIDENTI, TI INVITIAMO A LEGGERE E SEGUIRE CON ATTENZIONE LE SEGUENTI REGOLE

A cura del Gruppo di lavoro per la Prevenzione degli Incidenti Domestici della ASL 7 del Sulcis Iglesiente

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

#### Incidenti domestici

Come nel resto d'Italia, anche in Sardegna le fasce di popolazione maggiormente a rischio di incidenti domestici sono gli anziani (over 65) - in particolare dai 75 anni in su - con un netto differenziale di genere a sfavore del sesso femminile.

La tipologia di incidente varia con il variare dell'età ma la caduta è la prima causa di ricovero nelle persone con più di 64 anni.

Le fratture rappresentano la causa quasi esclusiva di ospedalizzazione per incidenti domestici, con un peso percentuale di 81% e, in particolare, le fratture di femore costituiscono da sole il 59% della casistica (il 70% negli ultra 85enni). Gli altri traumatismi (lussazioni, distorsioni, ferite, ustioni o altri traumi - 1%) riguardano una minima parte degli infortuni o non sono neanche rappresentati (corpo estraneo, avvelenamento da farmaci o effetti tossici) in questa fascia di età.

Circa il 40% dei ricoveri per traumatismi si verificano come conseguenza di incidente proprio in ambito domestico; gli ambienti più rischiosi sono la cucina, la camera da letto, il soggiorno, garage e cantina. Mantenere il tono muscolare facendo regolarmente attività fisica aiuta a mantenere l'equilibrio.

#### Le buone prassi per la sicurezza domestica

**In cucina:** non tenete tende svolazzanti vicino ai fornelli, caldaie e stufe e non avvicinatevi ai fornelli accesi con indumenti di materiale infiammabile, ad esempio pile o nylon.

Appendete gli strofinacci e le presine lontane dai fornelli quando ci sono pentole sul fuoco; utilizzate i fornelli più interni e tenete i manici delle pentole rivolti verso l'interno del piano cottura.

Quando si toglie una pentola dal fuoco verificate di aver spento il fornello e non riempite troppo le pentole!!!



La cucina a gas deve essere dotata dei moderni sistemi di spegnimento automatico e in ogni caso controllate sempre di aver spento i fornelli (soprattutto prima di andare a dormire o prima di una lunga assenza).

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

Pulite gli elettrodomestici (frullatore, forno ecc.) solo dopo averli staccati dalla presa di corrente.

Prestate particolare attenzione nell'uso di coltelli, forbici o lame in genere! Non lasciate prolunghe volanti o a terra!

Non scambiate mai i contenitori di detersivi, insetticidi, medicinali e altre sostanze potenzialmente nocive, travasandole in bottiglie non appropriate come quelle di bevande, e non mescolate MAI sostanze diverse, come ad esempio varechina e ammoniaca. Arieggiate bene la casa quando si utilizzano sostanze chimiche.

**In bagno:** regolate lo scaldabagno ad una temperatura inferiore ai 50°C per evitare ustioni.

Tenete sempre il pavimento asciutto e mettete maniglioni e dispositivi antiscivolo nella vasca e nella doccia per avere un appoggio sicuro.

Tenete a portata di mano un campanello d'emergenza o il cellulare, utili in caso di emergenza: vi può salvare la vita in caso di malore.

**Elettricità e acqua non vanno d'accordo:** tenete piccoli elettrodomestici come radio, rasoi, asciugacapelli ecc. lontano dall'acqua.

Se riscaldate l'ambiente con stufette elettriche, prima di fare la doccia o il bagno ricordatevi di spegnerle! Quando si va in bagno non chiudete la porta a chiave!!!



**In camera da letto:** tenete sul comodino a fianco al letto il telefono e una lampada da poter accendere la sera prima di coricarsi. Non coprite la lampada con fazzoletti di carta o di tessuto. Illuminate sempre gli ambienti se ci si alza durante la notte, usate scendiletto con l'antiscivolo (pantofole e ciabatte in gomma) ed evitate tappetini che non aderiscono al pavimento. Per riscaldare l'ambiente preferite sistemi con termoventilatori, più sicuri rispetto alle stufette a gas. Non fumate a letto!!!

**Scale interne ed esterne:** in presenza di gradini d'accesso all'abitazione, dotate la scala di corrimano su entrambi i lati ed illuminate adeguatamente i gradini, evitando zone d'ombra causate da muretti, siepi, particolari tipi di lampade. Mantenete i gradini sgombri da oggetti o ostacoli e se i gradini risultano scivolosi, posizionare almeno una striscia adesiva continua in prossimità della parte anteriore del gradino.



Ancora qualche consiglio per prevenire le cadute: fate attività fisica regolarmente, gli esercizi vi rendono più forti, aumentano l'equilibrio e il coordinamento motorio. Attenzione ai movimenti bruschi e quando spostate pesi eccessivi: in questo modo rischiate di perdere l'equilibrio e di cadere procurandovi traumi e fratture (es. frattura del femore). Chiedete al medico curante di controllare i farmaci che usate perché alcuni di essi possono far venire sonno o giramenti di testa. In ogni caso non assumete mai farmaci di vostra iniziativa, conservateli nelle loro confezioni originali e seguite sempre le indicazioni del vostro medico.

Controllate la vista periodicamente dall'oculista; i difetti visivi possono aumentare i rischi di cadute; utilizzate gli occhiali se vi sono stati prescritti. Alzatevi lentamente dopo essere stati seduti o sdraiati. Usate scale a norma di sicurezza per raggiungere le parti più alte degli armadi e non sedie o tavoli. Non salite sulle scale se non indispensabile (per esempio per togliere le tende o lavare i vetri delle finestre) se si è soli in casa. Evitate di usare la cera per pulire i pavimenti. Cercate di tenere ben illuminata la casa ed evitate di camminare, magari scalzi, al buio. Usate sempre calzature consone e comode, dall'appoggio stabile e sicuro. Evitate di lasciare per casa fili elettrici o prolunghe, aumentano il rischio di inciampare. **Evitate la fretta e la troppa sicurezza!**