

## **Prevenire Gli Incidenti Domestici In Casa**

**ATTENTI A QUEI PASSI: EVITA GLI INCIDENTI DOMESTICI!**



**NON FARSI MALE IN CASA**  
ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI

**Piano Regionale della Prevenzione 2021-25**  
**Prevenzione degli incidenti domestici e stradali Programma PP05**  
**"Sicurezza negli ambienti di vita"**

[Salute Lazio - Informativa Prevenzione cadute anziani](#)

## INDICE

	Pag.
<b>CONSIGLI PRATICI</b>	<b>3</b>
<b>L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO</b>	<b>7</b>
<b>CONSIGLI ALIMENTARI</b>	<b>9</b>

## CONSIGLI PRATICI

Fare attività fisica regolarmente; gli esercizi ci rendono più forti, aumentano l'equilibrio e il coordinamento motorio.

Chiediamo al medico curante di controllare i farmaci che usiamo perché alcuni farmaci possono far venire sonno o giramenti di testa.

Controlliamo la vista ogni anno da un medico oculista; i difetti visivi possono aumentare i rischi di cadute.

Alziamoci lentamente dopo essere stati seduti o sdraiati. Usare sedie e poltrone con braccioli e con schienali non troppo reclinati e quando ci si siede fare in modo che le ginocchia non siano più alte della sedia.

Indossiamo sempre calzature o pantofole chiuse, possibilmente con suole antiscivolo ed evitiamo di camminare a piedi nudi o in ciabatte.

Non usare la cera per pavimenti.

Aumentiamo la luminosità all'interno dell'abitazione.

È più sicuro avere un'illuminazione omogenea in casa: aggiungiamo luci nelle parti meno illuminate ed evitiamo di essere abbagliati dalla luce solare usando tende leggere.

Teniamo vicino ad ogni telefono un elenco dei numeri utili per le emergenze, stampato in grande formato.

È utile avere un apparecchio telefonico sul comodino facilmente raggiungibile dal letto e un altro nella stanza dove si soggiorna più a lungo.

Portiamo sempre con noi un apparecchio che ci permetta di chiedere aiuto in caso di difficoltà a muoversi dopo una caduta.

## PAVIMENTI

- 1 Quando camminiamo in una stanza abbiamo bisogno di girare intorno a qualche mobile?**

Chiediamo a qualcuno di spostare i mobili così da poterci muovere liberamente.

- 2 Ci sono tappeti sul pavimento?**

Togliamo i tappeti o usiamo un nastro adesivo doppio o retine antiscivolo così che i tappeti non possano muoversi.

- 3 Ci sono riviste, libri, scarpe, scatole, coperte o altri oggetti sul pavimento?**

Raccogliamo gli oggetti che sono sul pavimento e teniamo il pavimento libero da qualsiasi ostacolo.

- 4 Dobbiamo scavalcare per evitare fili elettrici (lampade, telefono o prolunghe)?**

Arrotoliamo o fissiamo con nastro adesivo i fili vicino al muro per non rischiare di inciampare. Se necessario chiamiamo un elettricista.

## SCALE E GRADINI

- 1 Ci sono scarpe, carte, libri, piante o altri oggetti sulle scale?**

Togliamo gli oggetti e sistemiamoli lontani dalle scale.

- 2 Ci sono gradini rotti o instabili?**

Fissiamo i gradini mobili e aggiustiamo quelli rotti.

- 3 Non c'è abbastanza luce sulla scala?**

Chiamiamo un elettricista per installare una luce più potente all'inizio e alla fine delle scale; se qualche lampadina è fulminata chiediamo ad un amico o ad un familiare di cambiarla.

- 4 C'è un solo interruttore per accendere la luce delle scale (all'inizio o alla fine)?**

Facciamo installare un interruttore all'inizio e uno alla fine delle scale; sarebbe utile scegliere degli interruttori fosforescenti.

- 5 La moquette sui gradini è sollevata o rotta?**

Accertiamoci che la moquette sia saldamente assicurata ad ogni gradino altrimenti togliamola. È utile attaccare strisce antiscivolo sui gradini.

- 6 Ci sono i corrimano ai due lati dalla scala? Sono instabili o rotti?**

Accertiamoci che i corrimano siano lunghi tanto quanto le scale; fissiamo i corrimano instabili o cambiamoli.

## IN CUCINA

### 1 Ci sono oggetti che vengono utilizzati frequentemente e che sono riposti su scaffali alti?

Mettiamo gli oggetti che usiamo più frequentemente negli scaffali o negli armadietti più bassi (a livello della vita).

### 2 Dobbiamo usare una scala?

Prendiamone una con un corrimano per appoggiarci; è importante non usare mai una sedia come scaletta.

### 3 Come utilizzare i fornelli?

Fare attenzione in cucina a posizionare le pentole sui fornelli più interni per evitare che si rovescino

## IN BAGNO

### 1 La vasca da bagno o il pavimento della doccia sono scivolosi?

Mettiamo un tappetino o strisce adesive antisdrucchio sul pavimento della vasca o della doccia.

### 2 Abbiamo bisogno di appoggiarci quando entriamo o usciamo dalla vasca o quando usiamo il water?

Facciamo installare da un tecnico dei maniglioni di appoggio nella vasca e vicino al water.

## CAMERE DA LETTO

### 1 La luce vicino al letto è difficile da raggiungere?

Mettiamo una lampada vicino al letto che sia facilmente raggiungibile.

### 2 Il percorso dal letto alla stanza da bagno non è sufficientemente illuminato?

Una luce notturna è molto utile per vedere bene dove si cammina. Vi sono luci notturne che si accendono automaticamente quando fa buio.

## L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

Il movimento di per sé non previene le cadute. La prevenzione delle cadute si ottiene aumentando il tono muscolare e facendo esercizi per l'equilibrio.

Obiettivi dell'esercizio fisico:

- migliorare l'equilibrio
- migliorare la mobilità delle articolazioni
- rinforzare i muscoli
- aumentare il contenuto di calcio nelle ossa
- ridurre le cadute
- ridurre i rischi di frattura

Prima di iniziare un'attività fisica chiediamo consiglio al nostro medico di fiducia.

## OGNI QUANTO TEMPO FARE ESERCIZIO FISICO

Per migliorare e mantenere un buono stato di salute, bisognerebbe adottare uno stile di vita che preveda:

### Tutti i giorni attività all'aperto

Camminare su sentieri, in salita, portare oggetti pesanti (la spesa) con la schiena dritta, lavorare in giardino e nell'orto.

### Attività in casa

Fare esercizi di rinforzo delle gambe stando in piedi, piegando e distendendo leggermente le gambe. Alzarsi e sedersi più volte dalla sedia, dalla poltrona o dal letto. Salire le scale. Spostare oggetti pesanti senza piegare o ruotare la schiena ma piegando le gambe e mantenendo la schiena il più possibile dritta.

Appoggiare le mani alla parete o al tavolo, poi piegare e distendere le braccia. Portare le ginocchia al petto stando sdraiati sul letto con le gambe semipiegate. Aumentare ogni giorno il numero degli esercizi.

### Attività con piccoli attrezzi



Sollevare con le braccia, sia piegate che distese, piccoli pesi, come bottiglie di plastica piene o semipiene d'acqua.

### **Tutti i giorni o almeno 3 volte a settimana**

Camminare di buon passo per tempi crescenti (fino ad un'ora al giorno). Il camminare veloce e il salire e scendere le scale migliorano il contenuto di calcio nelle ossa. È importante camminare con passo deciso (una passeggiata per guardare le vetrine non è la stessa cosa!), per almeno mezz'ora al giorno o anche per 10 minuti più volte al giorno.

Per mantenere una corretta posizione mentre si cammina bisogna tenere la schiena dritta e rilassata, appoggiare bene il piede a terra e svolgere ogni tanto esercizi con le mani per stimolare la circolazione delle dita. È consigliabile usare scarpe comode, con suola antisdrucciolo e con tacco massimo di tre centimetri.

Meglio evitare borse a tracolla perché possono far perdere l'equilibrio, utilizzare invece un marsupio o uno zainetto. Portare dell'acqua e bere durante e dopo il cammino.

### **Una o due volte la settimana**

Praticare nuove attività come nuoto, acquagym, ginnastica dolce, yoga, tai-chi, ballo, bicicletta.

## CONSIGLI ALIMENTARI

Per ridurre il rischio di fratture conseguenti a cadute è importante mantenere in buona salute le ossa e i muscoli. Bisogna perciò assumere ogni giorno una giusta quantità di calcio (1200 milligrammi) e vitamina D (15-20 microgrammi).

Il calcio rappresenta una componente essenziale dell'osso. La vitamina D è necessaria perché l'intestino e i reni assorbano il calcio, inoltre, migliora la forza muscolare. La vitamina D viene prodotta, per gran parte, dalla nostra pelle quando viene esposta ai raggi solari ed è presente in alcuni alimenti. È quindi consigliabile prendere il sole per almeno 15 minuti al giorno.

È utile che nella alimentazione siano presenti alimenti ricchi di vitamina D e calcio.

Per la salute delle ossa è importante anche ridurre il contenuto di sale nella dieta, in quanto una dieta salata aumenta l'espulsione del calcio attraverso le urine.