PuntoSicuro

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

### Anno 3 - numero 408 di mercoledì 26 settembre 2001

# Ambienti e comportamenti "a misura di anziano"

***Alcune semplici regole per vivere la terza eta'...in sicurezza.***

Una casa sicura deve tenere conto delle esigenze e delle caratteristiche delle persone che vi abitano.
Prendendo infatti in esame gli incidenti domestici si possono individuare, per le diverse fasce di eta', differenti fattori che ne stanno all'origine.

Nei bambini la cause di incidenti, nella maggior parte dei casi, si riconducono alla mancanza di consapevolezza del pericolo presente in determinati comportamenti e strumenti; negli adulti all'origine di gravi infortuni domestici e' invece spesso la disattenzione nell'utilizzare oggetti (ad esempio utensili da cucina, elettrodomestici) o comportamenti pericolosi.

Particolare attenzione merita il discorso riguardo alla sicurezza delle persone anziane, che in casa trascorrono molto tempo, potenziali vittime del 30% degli infortuni domestici ( indagine Eurisko).

Gli anziani sono particolarmente a rischio quando sono presenti difficolta' legate all'ambiente e malattie che riducono le abilita' funzionali o la memoria.

L'ambiente domestico puo' progressivamente divenire inadeguato alle esigenze dell'anziano che ha difficolta' nel compiere gesti quotidiani; le condizioni psicofisiche non ottimali, quali ad esempio la mancanza di equilibrio o disturbi alla vista, possono essere inoltre concause di gravi infortuni.

L'applicazione di alcuni semplici consigli possono tuttavia ridurre sensibilmente il pericolo di infortunio delle persone anziane tra le mura domestiche.

Per la prevenzione i geriatri suggeriscono due campi di azione. Interventi sulla persona e interventi sull'ambiente domestico.

Per quanto riguarda gli interventi sulla persona e' bene che siano effettuati controlli medici per verificare lo stato di salute e l'adeguatezza dell'eventuale terapia farmacologia, per evitare ad esempio problemi legati al sovradosaggio.

Nel caso di difficolta' nella deambulazione, un aiuto (bastone, trepiede, deambulatore) adeguato alle caratteristiche della persona puo' ridurre il rischio di cadute, che nelle persone anziane possono avere gravissime conseguenze.
Inoltre, dal momento che le cause di incidenti domestici sono spesso riconducibili ad una riduzione di vista ed udito, e' bene che, in caso di necessita' si ricorra ad occhiali e protesi acustiche che facilitano l'autonomia dell'anziano.

Per quanto riguarda gli interventi sull'ambiente domestico, innanzitutto una casa "a misura di anziano" non dovrebbe avere ostacoli (quali tappeti, piante, vasi) nei percorsi abituali.
I mobili, se opportunamente disposti, possono servire da punti fermi per la deambulazione; il letto deve essere basso rispetto al pavimento e adeguato all'altezza della persona.

Di fondamentale importanza e' anche una corretta illuminazione non solo perche' permette di svolgere piu' agevolmente ed in sicurezza le attivita' quotidiane.
Nel caso un anziano abbia problemi di memoria o disorientamento, e' bene lasciare durante la notte le luci del corridoio e del bagno accese affinche' possa trovare la stanza da bagno senza difficolta'.