

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3325 di mercoledì 28 maggio 2014

Rischio cadute: la sicurezza degli anziani in casa

Indicazioni per la sicurezza degli anziani in casa: quali sono i rischi maggiori e cosa fare per evitare i rischi di caduta più frequenti. Il dossier "Anziani sicuri in casa... si può!" del Ministero della Salute.

E' disponibile sul sito del [Ministero della Salute](#) un dossier dedicato alla sicurezza in casa degli anziani, ne pubblichiamo un estratto invitando i lettori interessati ad approfondire l'argomento direttamente sul sito.

Anziani sicuri in casa... si può!

Sono circa 2 milioni 800mila le persone che ogni anno subiscono almeno un incidente domestico (più di 50 casi ogni 1000 abitanti/anno): al primo posto degli incidenti le cadute e in cima alla classifica delle vittime gli anziani.

La maggior parte delle cadute nell'anziano trae origine da più cause, risultando dall'azione combinata di fattori legati al normale o patologico invecchiamento (perdita di agilità, reattività, coordinazione, capacità di adattamento posturale) e di situazioni ambientali non idonee o sfavorevoli.

Una precedente caduta, inoltre, rende l'anziano più insicuro, portandolo ad una situazione psicologica precaria tale da impedire la normale conduzione delle semplici azioni quotidiane. Anche l'appartenenza al sesso femminile e il crescere dell'età sono fattori di rischio rilevanti.

Rendere più sicuro l'ambiente domestico dove vive una persona anziana è semplice. Ecco alcuni consigli da mettere in pratica per evitare i rischi di caduta più frequenti.

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD048] ?#>

CORRIDOI

Perché sono a rischio

I corridoi svolgono una funzione di collegamento tra i vari locali della casa; lo spazio del corridoio deve essere idoneo e permettere movimenti agevoli. Anche un ostacolo, una situazione patologica, presenza di febbre possono rompere l'equilibrio quotidiano, rendendoti più fragile e sensibile agli imprevisti.

Cosa fare

- Non fare percorsi al buio, mantieni una buona illuminazione dei locali, magari con luci notturne
- Tieni i corridoi liberi da intralci
- Evita fili elettrici volanti che potrebbero farti inciampare
- Usa eventualmente un sostegno per muoverti (bastone, stampella etc.) .

PAVIMENTI

Perché sono a rischio

I pavimenti possono rappresentare un rischio se hanno una superficie irregolare, troppo liscia o lucida, se sono bagnati o sporchi o cosparsi di cera o consumati dall'usura. Attento anche ai tappeti!

Cosa fare

- Tieni i pavimenti asciutti e non scivolosi; evita di lucidare i pavimenti con la cera
- Indossa scarpe adatte con soles non scivolose e possibilmente senza lacci
- Rimuovi gli oggetti dal pavimento e riduci il disordine
- Evita i dislivelli
- Rimuovi i tappeti se troppo fini, dotati di frange o buchi o se scivolano sul pavimento
- Rimuovi i fili elettrici sul pavimento

TAPPETI

Perché sono a rischio

I tappeti, soprattutto quelli di piccolo spessore, poggiati su un pavimento lucido, tendono a sollevarsi, spostarsi o arrotolarsi facilmente, con rischio di inciampo. Anche le frange possono essere causa di caduta.

Cosa fare

- Non usare tappeti con frange o buchi, che si piegano o arrotolano facilmente
- Rinforza gli angoli dei tappeti applicando della stoffa sul retro o una rete di gomma antiscivolo.

SCALE FISSE

Perché sono a rischio

Le scale rappresentano un rischio quando sono eccessivamente ripide, scivolose, traballanti o deteriorate, presentano gradini troppo alti o troppo stretti o di diverso livello, se sono buie o non hanno adeguate protezioni.

Cosa fare

- Tieni le scale ben illuminate, con l'accortezza di porre gli interruttori della luce, ben visibili, sia all'inizio, che alla fine della rampa
- Monta un corrimano o un parapetto lungo la scala
- Incolla strisce antiscivolo sui gradini
- Mantieni le scale sgombre da qualsiasi oggetto che possa intralciare il passo
- Elimina i tappetini o le guide sulle scale
- In caso di necessità fai installare un montascale (montacarichi che permette di spostare la sedia da un piano all'altro).

SCALE PORTATILI

Perché sono a rischio

Una scala portatile in cattivo stato è sicuramente causa di potenziale incidente, ma molti incidenti possono essere dovuti alla tua disattenzione o ad un uso improprio.

Cosa fare

- Non salire su scale o sgabelli quando sei in casa da solo
- Non salire sulla scala se soffri di vertigini, dolori muscolari o ossei, sei stanco o hai problemi di vista, se hai preso farmaci o alcol
- Non salire con ciabatte o scarpe a tacchi alti, sandali e abbigliamento inadatto (vestaglie, lacci e cinture che possono impigliarsi o finire sotto le scarpe)
- Quando sali non portare materiali pesanti e attrezzatura contemporaneamente: potresti avere problemi di equilibrio o difficoltà nel sorreggerti ai montanti della scala
- Attento a dove posizioni la scala: porte o finestre non perfettamente bloccate, spazi in prossimità del vuoto (balconi, pianerottoli etc.), linee elettriche
- Non collocare mai la scala su una superficie inclinata

BAGNO

Perché è a rischio

Con il passare degli anni puoi aver bisogno di andare in bagno sempre più spesso, anche di notte.

Il bagno rappresenta un ambiente a rischio di caduta, sia per la scivolosità dei pavimenti, spesso bagnati, sia per la limitazione degli spazi. Anche il buio, associato ai problemi di vista, può causare disorientamento.

Cosa fare

- Usa tappeti antiscivolo sui pavimenti o fissa i tappeti utilizzando strisce adesive o apposite retine
- Metti tappeti antiscivolo nella vasca e nella doccia

- Non sederti sul fondo della vasca se non sei sicuro di riuscire a rialzarti; usa eventualmente sedili per vasca e doccia
- Usa maniglioni di supporto e anticaduta nella vasca, doccia e vicino al water
- Se necessario, installa copriwater più alti che permettono di alzarsi più facilmente

Fonte: Ministero della Salute.



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it