PuntoSicuro

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 suole 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