

Titolo: Sicuro di essere al Sicuro??**Tema: Anziani e sicurezza in casa**

Razionale: Come noto, gli incidenti domestici riguardano in primo luogo i bambini e le persone anziane.

A loro sono rivolti specifici progetti di prevenzione, che illustrano come, attraverso semplici precauzioni e semplici adeguamenti, si possano ridurre i fattori di rischio.

Introduzione volantino

Ogni anno in Italia si verificano quasi 4 milioni di incidenti domestici che colpiscono soprattutto gli anziani. Si tratta di incidenti comuni e in gran parte facili da prevenire.

Per ridurre i rischi sono sufficienti piccoli interventi.

Raccomandazioni volantino

In tutti i locali	Non trattare i pavimenti a cera, elimina i tappeti inutili o usa le retine "ferma tappeto", installa prese di corrente a norma e usa prese multiple modello "ciabatta" per non sovraccaricarle.
In ingresso	Rimuovi gli ostacoli all'apertura della porta e al passaggio, sostituisci zerbini troppo spessi, provvedi ad un'adeguata illuminazione e installa luci notturne e di emergenza.
In bagno	Fai controllare periodicamente la conformità del boiler o della caldaia se presente, colloca un tappeto antiscivolo e un maniglione all'interno della vasca, prima del bagno spegni tutti gli strumenti elettrici e mantienili sempre a distanza di sicurezza dall'acqua. In camera da letto Elimina le pedane di stoffa, potenzia l'illuminazione della stanza e installa luci notturne.
In cucina	Fai controllare periodicamente la conformità dei tubi del gas e dei fornelli, assicurati che la cappa di aspirazione sia presente e libera, sostituisci gli elettrodomestici non a norma.
In soggiorno	Tieni lontano da fonti di calore tende, fiori fonti, carta e stracci, non innaffiare le piante vicino agli elettrodomestici, installa il parascintille al caminetto.
In balcone e per le scale	Elimina i tappeti, installa il corrimano e una balaustra di almeno 1 metro, potenzia l'illuminazione

PREMESSA

In Europa gli infortuni domestici sono la metà circa di tutti gli incidenti mentre in Italia coinvolgono oltre 4 milioni di persone, provocano un milione e 850 mila accessi nei pronto soccorsi e 5500 decessi: il 23,9 per cento, cioè quasi un quarto, di tutta la mortalità per incidente. Rischio che si annida **soprattutto in soggiorno e camera da letto (19 per cento)**. Gli incidenti domestici non risparmiano nessuna fascia d'età, ma hanno conseguenze più gravi in termini di esito quando coinvolgono bambini e anziani.

Il tipo di lesione più frequentemente osservato non è grave ed è rappresentato dalle lesioni superficiali (contusione/livido) (25,3%), seguito dalle ferite aperte (24,7%). Tra le lesioni gravi figurano le fratture (18,3%), le lussazioni (3,6%) e le ustioni (2%). Relativamente al distretto corporeo, in ragione delle dinamiche più frequenti, prevalgono le lesioni agli arti superiori (22,6%) e inferiori (18,8%), seguite dalle lesioni multiple polidistrettuali (11,9%) e quella alla testa e alla faccia (8%).

Circa gli oggetti, le strutture causa dell'evento sono rappresentate da scale e/o gradini (16,3%) e dai letti (8,9%) in caso di cadute o urti; i coltelli da cucina in caso di ferite da taglio o punta (4,2%); le porte in caso di schiacciamenti o urti (3,9%). Raggruppando gli oggetti in macrocategorie, le parti fisse della casa si associano al 28,7% degli incidenti, i mobili e l'arredamento al 21,7%, gli utensili e gli attrezzi da lavoro al 19,8%.

Cadute

Il problema delle cadute nell'anziano è particolarmente rilevante non solo per la frequenza e per la gravità degli esiti nel caso di fratture, ma anche per le conseguenze sul benessere psico-fisico della persona, perché anche la sola insicurezza legata alla paura di cadere può limitare notevolmente lo svolgimento delle attività della vita quotidiana.

Nel biennio 2021-2022, in Italia il 7,6% degli intervistati ha dichiarato di essere caduto nei 30 giorni precedenti l'intervista e nel 13% dei casi di caduta è stato necessario il ricovero ospedaliero di almeno un giorno. Tra gli over64enni umbri il 10% dichiara di essere caduto nei 30 giorni precedenti l'intervista. Nell'8% dei casi di caduta è stato necessario il ricovero ospedaliero di almeno un giorno.

Le cadute sono più frequenti con l'avanzare dell'età e tra coloro che riferiscono maggiori difficoltà economiche.

La caduta si associa anche al malessere psicologico: la prevalenza di persone con sintomi depressivi fra coloro che hanno subito una caduta negli ultimi 30 giorni è del 25% (vs 15% del campione totale).

L'Umbria mostra valori superiori alla media nazionale.

L'Azienda USLUmbria1 mostra valori in linea con la media regionale (11,8%).

maggiori difficoltà economiche, bassa istruzione e vive solo.

L'Umbria mostra percentuali significativamente superiori rispetto alla media nazionale relativamente alla paura di cadere.

Gli infortuni domestici

Le cadute avvengono per lo più all'interno della casa (58%) e meno frequentemente in strada (21%), in giardino (18%) o altrove (3%).

Tuttavia la casa non sempre è percepita dagli anziani come un luogo a rischio di cadute: meno della metà degli intervistati (44%) la reputa infatti un luogo in cui la probabilità di avere un infortunio è alta o molto alta.

Questa consapevolezza aumenta all'aumentare dell'età, è maggiore fra le donne e fra le persone con molte difficoltà economiche o una bassa istruzione.

L'Umbria mostra una consapevolezza del rischio significativamente superiore rispetto alla media nazionale.

Il 67% degli intervistati riferisce di adottare il tappetino come presidio anticaduta nell'uso della vasca da bagno o della doccia, mentre è minore il ricorso ai maniglioni (25%) o ai seggiolini (17%). Complessivamente il 73% degli intervistati ricorre all'uso di almeno uno di questi presidi anticaduta in bagno.





L'uso di questi presidi è più frequente al crescere dell'età (tra gli ultra85enni raggiunge l'87%), fra le persone con maggiori difficoltà economiche (84%) e fra chi ha un basso livello di istruzione (83%).

L'uso dei presidi anticaduta disegna la stessa distribuzione delle cadute, per cui risulta che ne fanno un uso maggiore proprio i sottogruppi della popolazione con la più alta frequenza di cadute e questo lascia immaginare un uso di questi presidi dettato dall'esperienza vissuta e finalizzato a prevenirne altre piuttosto che a una scelta di prevenzione a priori.


Infine, sembra ancora troppo bassa l'attenzione degli operatori sanitari al problema delle cadute fra gli anziani: solo il 14% degli ultra64enni dichiara di aver ricevuto, nei 12 mesi precedenti l'intervista, consigli dal medico o da altri operatori sanitari su come evitare le cadute.


Dettaglio rischi

Rischi all'interno del locale servizio igienico

Rischi	Pericoli	Azioni da compiere
Scivolamento	Caduta 	<ul style="list-style-type: none"> - non utilizzare cere per pulire i pavimenti - posizionare solo tappeti antiscivolo - prima di accedere nel locale verificare che il pavimento sia asciutto e privo di acqua
Inciampo	Caduta 	<ul style="list-style-type: none"> - rimuovi oggetti ed ostacoli all'apertura della porta d'ingresso - posizionare maniglione all'interno della vasca - provvedi un'adeguata luce notturna e di emergenza
Elettrico	Folgorazione o elettrocuzione quando vi è passaggio di corrente attraverso il corpo, in questo caso si possono manifestare danni cardiaci (fibrillazione) e nervosi con seria compromissione delle funzioni sensitive e motorie 	<ul style="list-style-type: none"> - installa prese di corrente a norma - usa prese multiple di modello " ciabatta" per non sovraccaricarle - fai controllare periodicamente la conformità del boiler o della caldaia se presente - prima del bagno spegni tutti gli strumenti elettrici e mantienili sempre a distanza di sicurezza dall'acqua
Legionella	Malattia del Legionario che frequentemente include una forma più acuta di polmonite 	Corretta manutenzione dell'impianto di riscaldamento dell'acqua

Rischi all'interno del locale CUCINA + LAVANDERIA/STIRERIA

Rischi	Pericoli	Azioni da compiere
<p>USTIONI</p>	<p>Da forno, acqua bollente, pentole sui fornelli, da ferro da stiro</p> <p>da incendio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - materiale infiammabile vicino ai fornelli (carta, strofinacci, altro) - uso di capi d'abbigliamento svolazzanti (scialli) vicino ai fornelli accesi -caminetto 	<ul style="list-style-type: none"> - Evita di toccare pentole, padelle bollenti, teglie per il forno a mani nude o con presine inadeguate. -Non tenere tende svolazzanti vicino a fornelli, caldaie, stufe. -Tieni in luogo protetto i prodotti infiammabili di uso domestico (meglio se all'esterno, in armadietto metallico fornito di adeguati fori di aerazione) -Non avvicinarti ai fornelli con indumenti ciondolanti e di tessuto sintetico. -Utilizza il parascintille davanti al camino.
<p>CADUTE/URTI</p>	<p>Caduta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> -non utilizzare cere per pulire i pavimenti; - prima di accedere nel locale verificare che il pavimento sia asciutto e privo di acqua; - Non salire su scale a pioli con indosso ciabatte; -Evitare di salire in piedi sulle sedie per effettuare pulizie o per prendere qualcosa dall'alto; - asciugare subito eventuali liquidi che cadono sul pavimento per evitare di scivolare; -indossare ciabatte o scarpe idonee per stare in casa utilizzare tappeti stabili (con il sotto di gomma) oppure mettere l'apposita rete sotto i tappeti affinché facciano bene presa sul pavimento e non formino piegature pericolose per l'inciampo. -fare attenzione ad eventuali ostacoli (fili di prolunghe,

		<p>spigoli, basamenti, piccoli animali domestici)</p> <p>-evitare di lasciare cassette o ante di armadi aperti</p>
FERITE DA TAGLIO	<p>Coltelli, utensili taglienti, affettatrice, scatole per alimenti in alluminio, bicchieri/bottiglie rotte</p>	<p>-Usa con attenzione coltelli o altri utensili taglienti</p> <p>-Non inserire le mani nei piccoli elettrodomestici con lame</p> <p>-Prima di pulire piccoli elettrodomestici togli sempre la spina di alimentazione</p> <p>-Non lasciare nei cassette oggetti taglienti o aguzzi, senza protezione</p> <p>-Non raccogliere a mani nude pezzi di vetro o ceramica</p>
FOLGORAZIONI	<p>utilizzo di piccoli elettrodomestici (tipo frullatore) vicino all'acqua; fili scoperti; stiratura a piedi nudi o con mani bagnate</p> 	<p>- installa prese di corrente a norma</p> <p>- usa prese multiple di modello “ciabatta” per non sovraccargarle</p> <p>- fai controllare periodicamente la conformità del boiler o della caldaia se presente</p> <p>- prima del bagno spegni tutti gli strumenti elettrici e mantienili sempre a distanza di sicurezza dall’acqua</p> <p>-stacca l’interruttore generale prima di eseguire qualsiasi intervento sull’impianto o sugli apparecchi elettrici;</p> <p>-stacca la spina prima di pulire o riparare un elettrodomestico (sbrinare il frigorifero, pulire l’aspirapolvere, ...);</p> <p>-non immergere il corpo dei piccoli elettrodomestici in acqua per lavarli</p> <p>-ripara i fili scoperti</p> <p>-usa con cautela il ferro da stiro: toglie la spina prima di riempirlo d’acqua, non attorcigliare mai il cavo sul ferro caldo;</p> <p>-stai molto attento a non avere mai mani o piedi umidi (o nudi) quando si usa il ferro</p>

		<p>da stiro o altri elettrodomestici</p> <ul style="list-style-type: none"> - non tirare mai il cavo elettrico, per togliere la spina dalla presa; si rischia di strappare il cavo stesso o di staccare la presa dal muro
<p>AVVELENAMENTO/INTOSSICAZIONE</p>		<ul style="list-style-type: none"> -Non travasare mai nessun prodotto chimico in bottiglie che in origine contenevano alimenti. -Utilizza i prodotti per la pulizia della cucina con i guanti. -Tieni i prodotti per la pulizia e i detersivi in mobiletti appositi e chiusi a chiave. -Leggi sempre le etichette con le norme d'uso del prodotto. -Se ti capita di ingerire accidentalmente un prodotto tossico, non indurre il vomito e non bere latte. -Tenere sempre all'esterno della casa le bombole di gas, (ma protette dai raggi solari); - non tenere depositate bombole piene o vuote in scantinati o seminterrati: in caso di fughe il GPL ristagnerebbe sul pavimento, senza poter defluire; - controlla periodicamente il tubo che collega la bombola alla cucina (se si tratta di GPL) e sostituiscilo alla data di scadenza indicata sul tubo stesso; - è buona norma chiudere il rubinetto principale del gas la sera prima di coricarsi e quando ci si assenta da casa; - se si acquista una cucina nuova, controlla che abbia il dispositivo di sicurezza che in caso di spegnimento della fiamma, interrompe l'afflusso del gas; in mancanza di questo dispositivo, non

		<p>lasciare mai pentole incustodite sul fuoco;</p> <p>- Se la stanza è molto piccola occorre fare attenzione che sia ben aerata: durante la combustione dei gas l'ossigeno dell'ambiente viene consumato e si sviluppano anidride carbonica e ossido di carbonio.</p>
POSTURALI	sollevamento di pesi eccessivi (per esempio ceste di panni, pacchi di acqua, spesa) e in maniera non corretta	Solleva pesi non troppo pesanti (frazionando il carico) e in modo corretto (bilanciato) senza stressare la schiena.

Rischi all'interno del locale Camera da letto- Soggiorno


Rischi	Pericoli	Azioni da compiere
USTIONI	Stufe e camini, candele	<p>-Non tenere tende svolazzanti vicino a fornelli, caldaie, stufe.</p> <p>-Tieni in luogo protetto i prodotti infiammabili di uso domestico (meglio se all'esterno, in armadietto metallico fornito di adeguati fori di aerazione)</p> <p>-Non avvicinarti ai fornelli con indumenti ciondolanti e di tessuto sintetico.</p> <p>-Utilizza il parascintille davanti al camino.</p> <p>-Il camino e le candele non vanno lasciati accesi se si esce o nella camera da letto per il rischio incendio.</p> <p>-pulire la canna fumaria periodicamente e controllare che sui camini non siano presenti nidi di uccelli che potrebbero ostruirla.</p>
AVVELENAMENTI	Veleni, sostanze chimiche	-I farmaci, le sostanze chimiche ed i cosmetici,

		devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini e da coloro che hanno dei problemi di salute quali malattie mentali, demenza senile o tipologie simili e devono essere posizionati in una zona non raggiungibile come ripiani alti o armadietti chiusi a chiave.
FERITE	armi	<p>-Coltelli, forbici o altri materiali taglienti non vanno mai lasciati incustoditi ma riposti negli appositi cassetti.</p> <p>- Armi e munizioni vanno messe in un armadio di sicurezza e tenere le armi scariche e con il caricatore separato. Conservare le munizioni in un luogo separato dalle armi.</p>
ELETTRICO		<p>-I lavori agli impianti devono essere eseguiti da professionisti anche per sostituire spine elettriche e linee di alimentazione.</p> <p>-I copripresa elettrici di sicurezza riducono i rischi elettrici in casa se hai bambini piccoli. Questi dispositivi evitano il rischio di scosse elettriche impedendo ai bambini di infilare le dita o piccoli oggetti come spilli o graffette nelle prese.</p> <p>-Controlla le prese per verificare che non ci siano spine allentate, le quali potrebbero provocare un incendio o causare scosse. --</p> <p>Non sovraccaricare le prese con adattatori e spine multiple.</p> <p>-Non rompere mai il terzo polo di una spina per inserirla in una presa a due punte. Sostituisci piuttosto le prese a due punte con prese a tre punte.</p> <p>-Una lampadina superiore al wattaggio massimo consentito dall'apparecchio o</p>


		<p>dal lampadario può sovraccaricare il cablaggio, con il rischio di surriscaldamento e lo scoppio di un incendio.</p> <p>-Spegnere le apparecchiature elettriche come televisori e computer quando non sono in uso salvaguarda dal surriscaldamento o da uno sbalzo di corrente che potrebbe causare un incendio e danneggiare l'elettronica.</p>
<p>CADUTE OGGETTI</p>	<p>Letti, librerie, mobili e oggettistica, vetri e zanzariere</p>	<p>-I letti a castello o a soppalco e librerie vanno ancorati alle pareti e gli oggetti pesanti tolti dalle parti alte delle mensole e da mobili soprattutto se si vive in una zona ad alto rischio di terremoto e sia se si hanno bambini in casa che si aggrappano ai mobili.</p> <p>-I tappeti sono pericolosi se si muovono o scivolano sul pavimento senza aderirvi, se hanno frange o buchi in cui può rimanere intrappolato un tacco a spillo, se sono di stuoia o di corda, se spostandoli possono trascinarsi dietro un mobile. I tappeti più sicuri sono quelli pesanti che occupano la maggior parte della stanza, senza frange e con strisce autoadesive che li tengono fissati ai pavimenti.</p> <p>-Se si hanno mobili rovinati o scheggiati vanno rimessi a norma.</p> <p>-Occorre prestare particolare cautela nell'utilizzo di scale pieghevoli e verificarne sempre lo stato e la stabilità</p>

	<p>prima dell'uso. E' sempre preferibile utilizzarle quando c'è qualcuno in casa .</p> <p>-E' pericoloso usare strumenti impropri, come tavoli e sedie, per raggiungere le parti più alte degli arredi.</p> <p>-I pannelli di vetro devono essere ben visibili, usare vetro di sicurezza per i pannelli posti al di sotto di un metro dal pavimento.</p>
--	--

Rischi all'esterno:

Rischi	Pericoli	Azioni da compiere
Scivolamento	<p>Balcone-terrazzi</p> 	<p>. Quando la ringhiera non è sufficientemente alta, è bene innalzarla con una rete che consentirà al bambino di giocare sul balcone o sulla terrazza senza pericolo. I parapetti in vetro hanno il vantaggio di consentire la visione, ma devono essere realizzati con vetri di sicurezza anti-sfondamento. Mobiletti da esterni, sedie, vasi devono essere evitati perché possono essere utilizzati dal bambino per arrampicarsi. Se sotto la finestra è posto il termosifone, il bambino potrebbe scolarlo per arrampicarsi sul davanzale.</p>
Giardino	<p>Cancello pozzi/ piscine/ cisterne attrezzi da giardinaggio</p>	<p>In presenza di bambini piccoli, la sorveglianza dell'adulto è sempre la prevenzione più efficace.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il giardino deve essere recintato e con chiusura di

		<p>sicurezza al cancello, per evitare che il bambino esca in strada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il cancello e le recinzioni non devono presentare elementi acuminati. • Assicurarsi che il cancello sia installato a regola d'arte e abbia una fotocellula di sicurezza. L'apertura del cancello non deve mai dare luogo a possibili cedimenti ed uscire dalle guide. -I cancelli elettrici devono essere dotati di un dispositivo luminoso che avvisi quando il cancello sta per aprirsi e di un cartello che avverta della presenza di un dispositivo comandato a distanza. • È bene spiegare al bambino i pericoli di rimanere • Verificare che pozzi, cisterne, fontane, vasche o piscine siano coperti e recintati, in modo che i bambini non corrano rischi. • Non lasciare gli attrezzi del giardinaggio (rastrelli, falci, tosaerba, ecc.) a portata di bambino, ma riporli sempre dopo l'uso in un luogo sicuro. • Quando si usa il tosaerba, calzare sempre scarpe pesanti e occhiali di protezione. • Quando si spegne l'apparecchio, ricordare che la lama impiega qualche secondo prima di fermarsi.
	piscine	Corretta manutenzione dell'impianto di riscaldamento dell'acqua; gestione prodotti per la sanificazione; evitare accesso libero e senza

<p>Elettrico</p>		<p>supervisione dell'adulto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se esiste un impianto elettrico, controllare che sia stato correttamente progettato per esterni.
<p>Garage, soffitta e cantina</p>		<p>box auto devono essere sufficientemente aerati.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il motore dell'auto produce sempre dei gas di scarico fortemente tossici, tra i quali il monossido di carbonio. Pertanto, occorre tenere in funzione il motore per il tempo strettamente necessario all'uscita e all'entrata nel box. <p>Per le autovetture alimentate a gas di petrolio liquefatto (GPL) e a metano attenersi alle normative vigenti di prevenzione incendi dei Vigili del Fuoco.</p> <ul style="list-style-type: none"> -L'impianto elettrico deve essere a norma. -L'impianto termico per il riscaldamento e la cottura dei cibi non può essere installato nel box auto. -Non tenere nel box auto materiali infiammabili (benzina, bombole di gas, oli, vernici, ecc.) in quanto potrebbero provocare o alimentare un incendio. -Non lasciare gli attrezzi del bricolage (rastrelli, falcietti, motoseghe, tosaerba, tosasiepi, chiodi, martelli, seghe, ecc.) a portata del bambino, ma

riporli in ripiani alti, dopo l'uso.

- Controllare periodicamente lo stato superficiale dei serbatoi d'aria compressa (normalmente fanno parte dei piccoli compressori utilizzati per hobbistica e bricolage).
- Mantenere l'ordine e la pulizia, utilizzando mensole e scaffali, fissati in sicurezza.
- Non riporre bombole di GPL, sia piene che vuote, in seminterrati o cantine, in quanto, oltre ad essere vietato, il gas in esse presente è più pesante dell'aria e, in caso di perdita, stazionerebbe nelle zone basse con pericolo di esplosione.
- Evitare nel sottotetto accumuli di materiali combustibili in corrispondenza delle canne fumarie, in quanto il calore potrebbe attivare un incendio.

CARATTERISTICHE DELLE PIÙ COMUNI PIANTE VELENOSE

Aconito (*Aconitus napellum*): pianta erbacea perenne con dei bei fiori blu a forma di elmo, riuniti in grappoli. Può essere confuso con la genziana. Tutta la pianta è tossica, specialmente le radici, che contengono un potente veleno, l'*aconitina*.



Agrifoglio (*Ilex aquifolium*): sono tossiche sia le bacche (di colore rosso) che le foglie, e l'ingestione di pochi frutti può causare effetti sistemici (nausea, vomito, diarrea, sonnolenza, convulsioni).



Azalea (*Azalea indica*): le parti velenose sono le foglie. Può dare stomatite, vomito, diarrea, debolezza, deficit della vista, convulsioni e coma.



Dieffenbachia (*Dieffenbachia spp.*): questa elegante pianta da interno, dalle ampie foglie verdi screziate di bianco, priva di fiori, è provvista di una spiccata azione irritativa e caustica per contatto. Se le foglie sono masticate, si determina una intensa sensazione di bruciore in tutto il cavo orale con possibile edema delle strutture del retro-bocca e possibile difficoltà respiratoria.



Ciclamino (*Cyclamen europeum*): tutta la pianta (parti aeree, tuberi) è tossica. La linfa provoca irritazioni cutanee. L'ingestione può causare una sintomatologia gastrointestinale con vomito e diarrea; si possono anche avere crisi convulsive.



Filodendro (*Philodendrum*): rappresenta una delle più comuni piante da appartamento. Rilascia, dai piccioli delle foglie, una sostanza lattiginosa bianca piuttosto tossica, che può causare gravi irritazioni alla cute e agli occhi e, se ingerita, tumefazione della lingua e soffocamento.



Ginestra (*Spartium junceum*): può costituire un pericolo mortale e la sintomatologia si manifesta con disturbi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea), crisi convulsive, stato comatoso che può giungere alla morte. Se si raccolgono i rami fioriti della pianta, non bisogna portare le mani alla bocca prima di essersele lavate accuratamente.



Gelsomino (*Gelsemium sempervirens*): l'intera pianta è velenosa. Può determinare incoordinazione dei movimenti, disturbi della vista, secchezza delle fauci, difficoltà di deglutizione, debolezza muscolare, crisi convulsive, insufficienza respiratoria.



Glicine (*Wistaria sinensis*): le parti tossiche sono i semi e la radice. In caso di ingestione i primi sintomi sono simili a quelli di una gastroenterite: vomito e dolori addominali con diarrea, congestione del volto e dilatazione pupillare.



Mughetto (*Convallaria majalis*): sono tossici i fiori, le foglie, i frutti (bacche rosse). E' una pianta di grande pericolosità e il suo avvelenamento può essere mortale; deve esser posta attenzione anche al semplice contatto. Dolori addominali, salivazione, nausea, vomito, disturbi cardiaci rappresentano la sintomatologia; il quadro clinico, successivamente, evolve verso il coma e quindi la morte.



8 consigli per tutelare i nostri anziani in bagno.

Quali sono le regole da seguire per la massima sicurezza in bagno.

1) Garantiamo un ingresso agevole.

Sicuramente una delle prime cose per assicurare la sicurezza in bagno dei nostri anziani è un ingresso agevole. Questo soprattutto nel caso in cui il nostro genitore anziano sia in carrozzina. Chi vi segue nell'assistenza medica e domiciliare saprà consigliarvi al meglio. Vi ricordiamo che per l'accesso di un disabile in carrozzella agevole la misura della porta deve essere di almeno 85 cm di larghezza con apertura verso l'esterno con maniglia posta a 90 cm di altezza.

2) Installare un pulsante d'emergenza e una luce notturna.

Un dispositivo installato in bagno che permetta al disabile anziano di chiedere aiuto in caso di necessità è sicuramente una cosa molto utile. Il pulsante dovrà essere installato in un punto facilmente raggiungibile permettendo così un rapido intervento sia nostro sia di chi si occupa delle sue cure domiciliari.

Anche l'installazione di una luce notturna non solo in bagno ma anche in corridoio e in camera da letto, risulta essere molto utile per la sicurezza dei nostri anziani in bagno. Può capitare gli anziani perdano l'orientamento quando magari si recano in bagno durante la notte e evitano di accendere le luci per non disturbare la moglie, il marito o il suo caregiver.

3) Eliminare i pericoli di caduta e installare maniglioni di sostegno

Altri pericoli che possono preoccupare un caregiver o chi segue il malato nella sua continuità assistenziale e che possiamo trovare nel bagno del nostro anziano sono anche i tappeti e tutti i pericoli di scivolamento dovuti a pavimenti umidi e lisci. Utilizziamo quindi tappeti antiscivolo ed installiamo dei maniglioni di sostegno che andremo ad installare sulle pareti (anche nelle pareti di vasca e docci) ed aiuteranno l'anziano a muoversi in bagno ed a mantenere l'equilibrio nei movimenti.

4) Mettere in sicurezza la doccia, la vasca e i sanitari.

Per un anziano disabile il momento dell'igiene personale, anche se seguita dal figlio caregiver o da una caregiver professionista può diventare un momento stancante. Riduciamo al minimo la fatica quindi utilizzando sedute per la doccia adatte a disabili e/o panchine per trasferimento.

Oltre ai maniglioni sopradescritti alziamo anche il water di qualche centimetro che permetterà al nostro genitore anziano di essere più comodo nei suoi movimenti in bagno e fare meno fatica.

5) Regolare la temperatura dell'acqua calda.

Altro aspetto molto importante per evitare incidenti quali scottature al nostro anziano in bagno è la regolazione dell'acqua calda. Anche se seguiti nelle loro azioni di igiene personale da un

professionista dell'assistenza domiciliare o da un caregiver, l'ideale è impostare la temperatura dell'acqua a non più di 50 gradi. Questo permette anche un risparmio dal punto di vista energetico, nota non da poco in questo momento di carovita.

6) Scegliere i colori giusti per accessori e pareti del bagno.

Se l'anziano che utilizza il bagno è malato di [Alzheimer](#) la scelta dei colori può essere utile.

I malati di Alzheimer purtroppo subiscono anche un progressivo calo della vista e quindi andare a creare contrasti cromatici tra le pareti e gli oggetti che l'anziano ha nel bagno lo aiuterà a non avere disagi dovuti alla poca percezione della profondità.

7) Attenzione alle prese e ai dispositivi elettrici.

Anche se il desiderio di caldo in bagno è tanto soprattutto per un anziano, stufe o altri apparecchi elettrici sono da evitare soprattutto quando questo è utilizzato da un anziano.

8) Scegliere rubinetti semplici da aprire e chiudere.

Quando l'utilizzatore di un bagno è una persona anziana, spesso debole e malata e per questo curata da un caregiver e seguita da una assistenza domiciliare, l'aver rubinetti facili da aprire e chiudere è fondamentale per evitare difficoltà e torsioni agli arti che potrebbero diversamente verificarsi

Questo è quello che, professionisti come noi nella cura dell'anziano a livello professionale, ti consigliamo.

Una buona e curata gestione dell'anziano è molto importante per la sua vita e anche per quella del suo caregiver e dei suoi parenti.

Gli incidenti domestici rappresentano una delle principali cause di lesioni tra gli anziani. Con l'avanzare dell'età, diventa cruciale adottare misure preventive per garantire un ambiente sicuro. In questo articolo esploreremo diverse strategie e raccomandazioni su come prevenire gli incidenti domestici degli anziani, facendo attenzione all'ambiente, allo stile di vita e alle più comuni situazioni di pericolo.

Limitare al massimo la possibilità di incidenti

La prevenzione degli incidenti domestici negli anziani richiede un approccio che includa valutazioni dei rischi, adattamenti domestici ed educazione. Seguendo queste raccomandazioni e facendo delle semplici modifiche al proprio ambiente e alle proprie abitudini, è possibile creare un luogo sicuro che promuova l'indipendenza e il benessere degli anziani. In questo modo, possiamo limitare al massimo la possibilità di incidenti e mantenere i nostri cari al sicuro, a casa. Questo non solo migliora la loro qualità di vita, ma riduce anche il carico sui sistemi sanitari e le famiglie.

Prevenzione degli incidenti domestici

Prevenzione è la parola d'ordine. Prevenire gli incidenti domestici è fondamentale per promuovere un invecchiamento sano e indipendente. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), gli interventi per migliorare la sicurezza domestica possono significativamente ridurre il rischio di

cadute e altri incidenti, che sono tra [le principali cause di mortalità tra gli over 65](#). Ma come effettuare questa prevenzione?

Il primo passo è la valutazione dei rischi. È consigliabile effettuare un controllo approfondito della casa per identificare potenziali pericoli.

Un ambiente ben organizzato può ridurre significativamente il rischio di cadute.

Educare gli anziani e i loro *caregiver* sull'importanza della prevenzione degli incidenti domestici è fondamentale. Chiunque si occupi di anziani deve avere le giuste competenze per identificare e mitigare i rischi domestici, tenendo presente che elementi che possono sembrarci ininfluenti possono invece costituire un pericolo quando abbiamo in casa un parente di una certa età.

Piccoli adattamenti in casa possono essere necessari, ma anche fare una grande differenza nella prevenzione degli incidenti.

(inserire schede consigli per bagno salotto camera lavanderia e cucina e pertinenze)

Mantenimento della giusta forma fisica

Il mantenimento della forma fisica gioca un ruolo cruciale nella prevenzione degli incidenti domestici. Un regolare esercizio fisico contribuisce a migliorare l'equilibrio, la forza muscolare e la flessibilità, riducendo così il rischio di cadute e lesioni. Le attività consigliate includono:

- camminata,
- nuoto,
- yoga dolce,
- tai chi.

Queste discipline sono particolarmente benefiche per migliorare l'equilibrio e la coordinazione.

L'[American College of Sports Medicine](#) raccomanda agli anziani di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata ogni settimana, insieme ad esercizi di forza muscolare almeno due volte a settimana.

È importante, tuttavia, che ogni programma di esercizio sia personalizzato in base alle condizioni di salute, alle capacità fisiche e alle preferenze individuali degli anziani, preferibilmente dopo aver consultato un professionista sanitario.

Per approfondire leggi anche [Anziani a rischio caduta: boom di incidenti domestici. Ecco cosa fare per evitarli](#)

Categorie [Notizie](#) Tag [anziani](#), [Consigli](#), [Geriatrics](#)