

PREVENZIONE DI CADUTE

LISTA DI CONTROLLO PER LA SICUREZZA
IN CASA

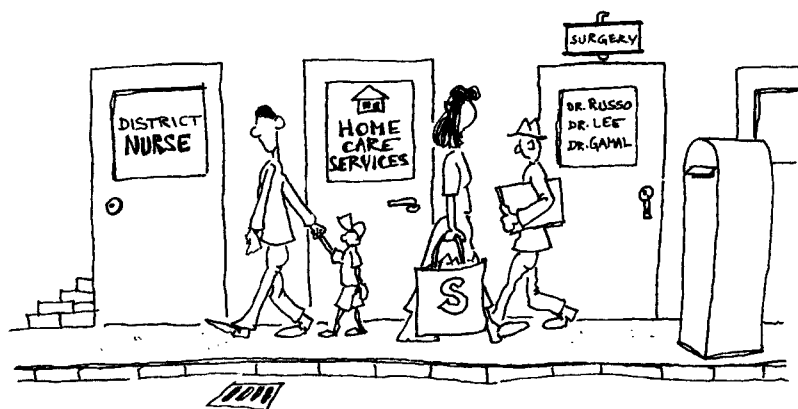
TAKE STEPS TO PREVENT A FALL

NSW+HEALTH



Il più vicino Public Health Unit o centro sociosanitario sarà in grado di offrirti informazioni su come prevenire le cadute. Segue una lista in inglese delle persone che operano in campo sanitario e che possono fornirti maggiori informazioni.

- Doctor (Medico)
- Pharmacist (Farmacista)
- Physiotherapist (Fisioterapista)
- Home Care Services (Servizi di assistenza a domicilio)
- Occupational Therapist (Ergoterapeuta)
- District Nurse (Infermiera di zona)
- Community Health Nurse (Infermiera del centro sociosanitario)
- Aged Care Assessment Team (Equipe incaricata della formulazione di forme di assistenza e terapia per gli anziani)
- Health Promotion Staff (Personale addetto alla promozione di iniziative in campo sanitario)



ALCUNI SEMPLICI PASSI PER PREVENIRE LE CADUTE

Le cadute comportano un enorme costo di carattere sociale, sanitario e economico sia per gli anziani che per la collettività in generale. Circa un terzo della popolazione anziana è ogni anno vittima di cadute e metà di tali cadute si verifica dentro o intorno alla casa.

Alcune semplici precauzioni possono rendere più sicura la tua casa. La presente lista di controllo rappresenta una guida a tali precauzioni. Una casa più sicura aiuta a vivere in modo indipendente.

La presente lista di controllo si basa su una serie di domande che riguardano la sicurezza dentro o intorno alla casa.

Se rispondi “no” ad alcune delle domande, la lista di controllo suggerisce misure da prendere per rendere più sicura la tua casa. La maggior parte delle modifiche suggerite è semplice e economica. Molte delle cose che potrebbero servirti, quali vernice, scorrimento, strisce antiscivolo e lampade si possono acquistare presso ferramenta o grandi magazzini. I commessi dei negozi oppure i gruppi del volontariato locale sono di solito in grado di aiutarti a organizzare l'installazione di queste cose.

Stai a te fare i passi giusti per prevenire le cadute.



PAVIMENTI Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- SÌ No 1. La tua moquette e i tuoi tappeti sono ben tesi senza ondulazioni o bordi sollevati?
- SÌ No 2. Gli zerbini e i tappeti hanno un fondo antiscivolo?
- SÌ No 3. Asciughi subito i liquidi che ti cadono?
- SÌ No 4. I tuoi pavimenti sono sgombri da oggetti vari?
- SÌ No 5. Corridoi e punti di passaggio sono sgombri da fili elettrici?
- SÌ No 6. Le superfici dei tuoi pavimenti sono antiscivolo?



SUGGERIMENTI

- È meno probabile scivolare su superfici quali moquette o piastrelle non lucide. Tali superfici sono da preferirsi a pavimenti lucidi i quali possono essere molto sdruciolevoli.
- Vi sono in commercio anche prodotti antiscivolo applicabili come vernice.
- Elimina tutti i tappeti non fissi oppure assicurati che siano fissati saldamente e abbiano un fondo antiscivolo.
- Assicurati che la moquette sia in buone condizioni.
- Asciuga subito i liquidi accidentalmente rovesciati in terra. Alcuni pavimenti sono particolarmente scivolosi se bagnati.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

ILLUMINAZIONE Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- Sì No 1. Le tue luci sono abbastanza luminose per vederci chiaramente?
- Sì No 2. Scale e scalini sono ben illuminati?
- Sì No 3. Gli interruttori della luce sono facili da trovare e situati vicino alle porte?
- Sì No 4. Riesci ad accendere facilmente la luce dal letto?
- Sì No 5. Il luogo in cui tieni i medicinali è bene illuminato?



SUGGERIMENTI

- Si consigliano lampadine da 75 watt in tutte le stanze, corridoi e scalinate. (Notare che alcuni lumi e lampadari accettano solo lampade da 60 watt massimo).
- Le luci notturne rappresentano un mezzo semplice e economico per illuminare di notte i punti di passaggio.
- Considera l'eventuale installazione di luci a fotocellula o attivate dal movimento per illuminare passaggi e corridoi.
- Fai installare qualche luce in più oppure metti delle lampade nei punti più bui.
- Dà agli occhi il tempo di adattarsi al passaggio dalla luce al buio e viceversa.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

SCALINATE, GRADINI e SCALE A PIOLI

Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- Sì No 1. Riesci a vedere chiaramente il bordo degli scalini?
- Sì No 2. Scale e gradini sono bene illuminati?
- Sì No 3. Vi è un interruttore della luce in cima e in fondo alle scale?
- Sì No 4. I bordi di ciascun gradino sono dotati di strisce o vernice antiscivolo?
- Sì No 5. Il rivestimento dei gradini è in buone condizioni?
- Sì No 6. Le scalinate sono dotate di un solido scorrimento?
- Sì No 7. Le tue scale a pioli o a sgabelli sono bassi e robusti con base antiscivolo?



SUGGERIMENTI

- Le scale potrebbero avere bisogno di qualche lampadina in più.
- Si consigliano luci che si accendono automaticamente.
- Assicurati che ci sia lo scorrimento su almeno uno dei lati delle scale.
- Se possibile, è meglio avere lo scorrimento su entrambi i lati delle scale.
- Sistema gli oggetti di uso più comune, in modo da evitare l'uso della scala a pioli.
- Se devi usare una scala a pioli, fallo in presenza di un'altra persona.
- Assicurati che la scala a pioli sia in buone condizioni. Si consigliano scale a pioli con scorrimento.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

BAGNO E GABINETTO Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- Sì No 1. Usi tappetini antiscivolo in bagno?
- Sì No 2. La saponetta, lo shampoo e l'asciugamano sono a portata di mano senza doverti piegare o sbilanciare?
- Sì No 3. Puoi uscire dal bagno o dalla doccia senza doverti aggrappare ai rubinetti o al portasciugamani?
- Sì No 4. Hai uno scorrimano installato nel bagno e nella doccia?
- Sì No 5. Riesci a sederti e alzarti facilmente dalla tazza del gabinetto?
- Sì No 6. Puoi entrare direttamente nella doccia senza dover superare un bordo rialzato?



SUGGERIMENTI

- È più probabile che le zone bagnate siano scivolose e quindi pericolose. Fai particolare attenzione quando ti trovi su una superficie bagnata.
- Si consiglia un pavimento antiscivolo per il bagno.
- Si consiglia l'uso di vernici o strisce adesive antiscivolo nel bagno e nella doccia.
- Si consiglia l'installazione di scorrimento vicino alla vasca da bagno a alla tazza del gabinetto se senti il bisogno di aggrapparti.
- Gli ergoterapeuti del più vicino ospedale possono offrirti consigli sugli scorrimento e le altre attrezzature necessarie e garantirti la massima sicurezza ed indipendenza nel tuo bagno.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

CUCINA Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- Sì No 1. Riesci a raggiungere gli utensili da cucina di uso più comune senza doverti arrampicare, piegare o sbilanciare?
- Sì No 2. Le superfici da lavoro sono ben illuminate?
- Sì No 3. Asciughi subito liquidi che ti capita di versare per terra?
- Sì No 4. Vi è una buona ventilazione per ridurre il rischio che i tuoi occhiali si appannino?



SUGGERIMENTI

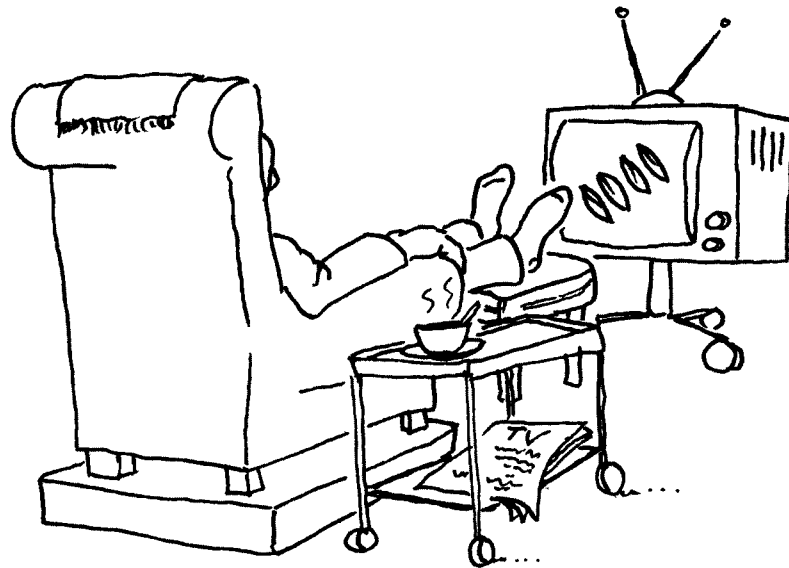
- Sistema la cucina in modo che gli utensili di uso più comune siano a portata di mano.
- Un carrello ti consente di trasportare più oggetti con maggiore sicurezza.
- Banconi e tavoli dovrebbero essere sufficientemente robusti da sostenere il tuo peso se ti ci appoggi sopra.
- Si possono installare cappe, ventole o aspiratori per assicurare una migliore ventilazione durante la cottura dei pasti.
- Se possibile, installa un forno a parete piuttosto che un forno basso.
- Usa una scala a pioli a base larga, robusta e salda solo se è assolutamente necessario raggiungere utensili situati in alto.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

SALOTTO Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- SÌ No 1. Riesci ad alzarti senza difficoltà dalla tua poltrona?
- SÌ No 2. I punti di passaggio sono sgombri da fili elettrici, mobili e oggetti vari?
- SÌ No 3. I tuoi mobili sono sistemati in modo da non dover sporgerti o chinarti troppo per aprire le finestre?



SUGGERIMENTI

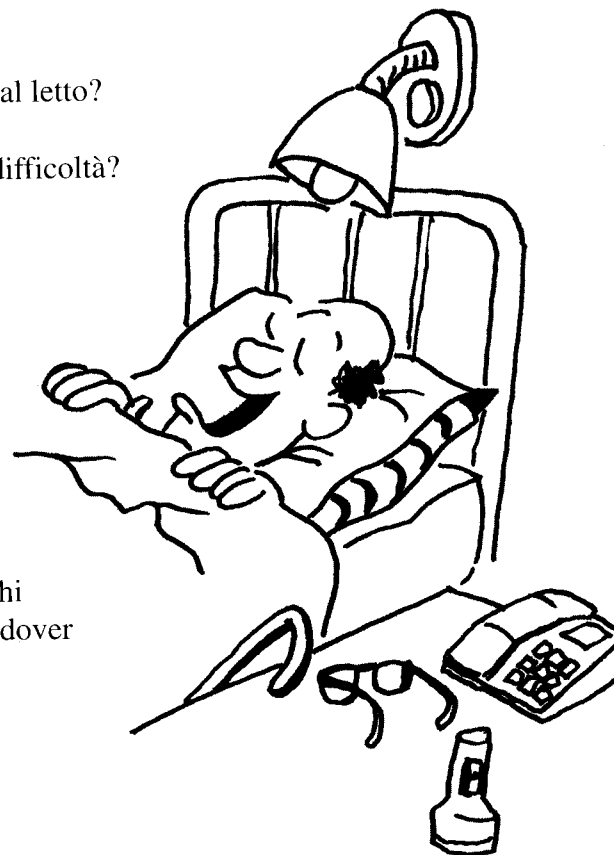
- Poltrone più alte e poltrone con braccioli solidi agevolano il sedersi e l'alzarsi.
- Tieni i punti di passaggio sgombri da fili elettrici e fili del telefono.
- Ventilatori e stufette non vanno posti nei punti di passaggio o in mezzo alla stanza.
- Elimina i tappeti non fissi o applica un fondo antiscivolo oppure fissali con altri mezzi.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

CAMERA DA LETTO Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- Sì No 1. Puoi accendere una luce senza scendere dal letto?
- Sì No 2. Riesci a salire e scendere dal letto senza difficoltà?
- Sì No 3. Hai un telefono in camera da letto?
- Sì No 4. Il filo della tua termocoperta è fissato bene in modo da non inciamparci? Puoi accenderla dal tuo letto senza difficoltà?
- Sì No 5. Hai un copriletto senza frange?
- Sì No 6. Se usi stampelle, bastoni o altri apparecchi per camminare, riesci ad afferrarli senza dover scendere dal letto?



SUGGERIMENTI

- Tieni una lampada raggiungibile dal letto. Preferibilmente una lampada che si accende al tatto o una lampada notturna.
- Di notte tieni una torcia a batterie vicino al letto.
- Tieni sgombri i pavimenti della camera da ostacoli.
- Fissa bene i fili elettrici e i fili del telefono in camera da letto e tienili via dai punti di passaggio.
- Assicurati che gli occhiali siano a portata di mano quando scendi dal letto.
- I letti dovrebbero essere di un'altezza tale da facilitare il coricarsi e l'alzarsi.
- Un materasso compatto offre un migliore supporto e faciliterà il coricarsi e l'alzarsi dal letto.
- Scendi dal letto lentamente - siediti sul bordo prima di alzarti in piedi.
- Se hai difficoltà a coricarti o a scendere dal letto, parla all'ergoterapeuta o all'infermiera del centro sociosanitario.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

VESTIARIO E CALZATURE Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- Sì No 1. Porti scarpe con soles antiscivolo?
- Sì No 2. Porti scarpe con tacchi larghi e tondi?
- Sì No 3. Intorno alla casa porti scarpe da passeggio invece delle pantofole?
- Sì No 4. Porti indumenti con bottoni e cerniere funzionanti senza orli disfatti e cinture a penzoloni?



SUGGERIMENTI

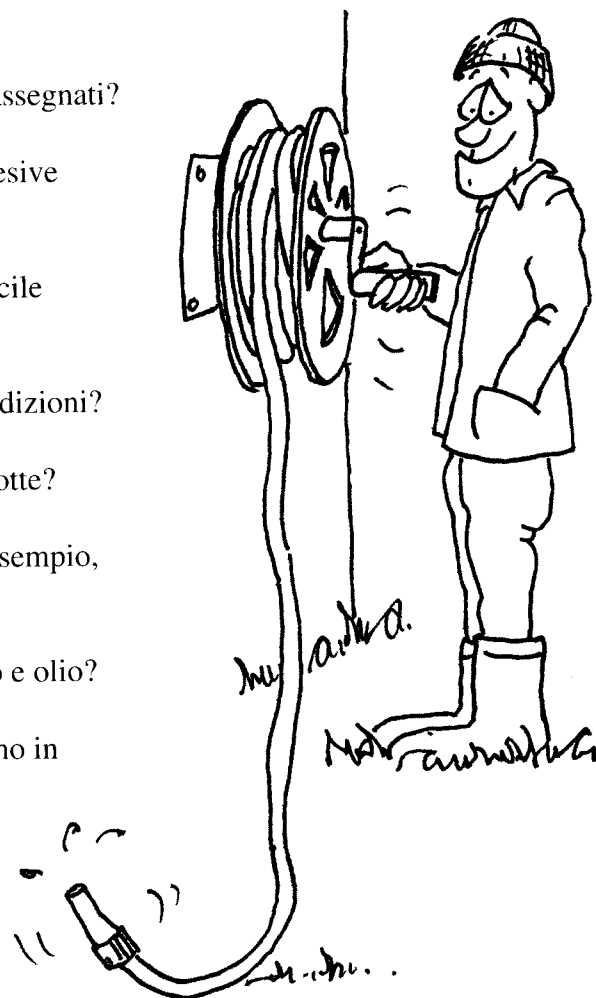
- Scarpe e pantofole dovrebbero avere soles antiscivolo e non lisce e tacchi larghi e tondi.
- Non camminare solo con le calze o con pantofole larghe, e non portare scarpe con soles di cuoio o d'altro materiale scivoloso e tacchi alti.
- Il vestiario (soprattutto vestaglie e camicie da notte) dovrebbe essere abbastanza corto da evitare di inciamparvi.
- È meglio vestirsi seduti che in piedi su una sola gamba.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

INTORNO A CASA Lista di controllo - Rispondi SÌ o NO

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No | 1. I bordi dei gradini sono chiaramente contrassegnati? |
| <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No | 2. I bordi dei gradini sono dotati di strisce adesive antiscivolo? |
| <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No | 3. I gradini hanno uno scorrimento solido e facile da afferrare? |
| <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No | 4. I viottoli attorno la casa sono in buone condizioni? |
| <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No | 5. Viottoli e ingressi sono ben illuminati di notte? |
| <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No | 6. Il giardino è tenuto sgombro da ostacoli (esempio, attrezzi, tubi per annaffiare)? |
| <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No | 7. I pavimenti del garage sono privi di grasso e olio? |
| <input type="checkbox"/> Sì | <input type="checkbox"/> No | 8. Le zone pubbliche attorno alla tua casa sono in buono stato? |



SUGGERIMENTI

- Assicurati che tutti i gradini all'esterno siano ben visibili verniciando il bordo anteriore del gradino con un colore contrastante oppure dotandoli di strisce antiscivolo.
- Vedi i suggerimenti sulle misure da intraprendere elencati a pagina 9.
- I viottoli devono essere piani e non sconnessi.
- Tieni i viottoli liberi da muschio e foglie e fai particolare attenzione quando sono bagnati.
- Sii prudente quando cammini in prossimità di animali domestici o altri piccoli animali, in quanto i loro movimenti sono imprevedibili.
- Usa l'avvolgitubo per il tubo del giardino.
- Sistema gli attrezzi da giardino in modo sicuro.
- Se vi sono zone sconnesse attorno alla tua casa, avvisa il Comune.
- Molte cadute sono provocate dall'uso di scale a pioli. Sii particolarmente attento. Se non trovi qualcuno che ti aiuti, osserva scrupolosamente le dovute norme di sicurezza.

MISURA NECESSARIA

1.
2.
3.
4.

Molte sono le cause delle cadute e non tutte le cadute si verificano in casa.

Altre precauzioni per evitare le cadute sono:

- controlli medici regolari
- esami periodici della vista
- uso prudente di medicinali
- dieta sana
- attività fisica regolare

COSA FARE SE CADI IN CASA

CADUTA

NON FARTI PRENDERE
DAL PANICO

Mantieni la calma
e valuta la situazione

Decidi
se provare o meno ad alzarti

Cercherò di alzarmi

Aggrappati a qualche mobile stabile

Vai piano e cerca di riprenderti

Assumi una posizione comoda.
Tieniti al caldo e distenditi finché
non arrivano i soccorsi.

Non riesco ad alzarmi

Cerca di strisciare o camminare a
carponi per chiedere aiuto

Porta di
ingresso

Telefono

Allarme
personale

Rumore forte

Avvisa qualcuno della caduta.
Se necessario rivolgiti al
medico.

ACKNOWLEDGEMENTS

Information has been used from the North Coast Public Health Unit, Central Sydney Area Health Service, South Sydney Area Health Service, Queensland Health and The Arthritis Foundation of Victoria (Inc.). Numerous other people have contributed to this publication. Appreciation for their efforts comes from the people of NSW who, as a result of this publication, will have better health.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

ISBN 0 7310 0635 6

State Health Publication No. (HP) 970072 June 1997

The Better Health Centre, 162 Blues Point Road, NORTH SYDNEY 2060

Telephone: (02) 9391 9010 Facsimile: (02) 9955 5196

TAKE STEPS TO PREVENT A FALL

NSW HEALTH

