

Campagna Regionale di Prevenzione degli Incidenti Domestici

Dipartimento di Prevenzione Promozione, Educazione,
Comunicazione per la Salute
S.I.S.P. ASL Medio Campidano



Programma Predefinito PP5
“Sicurezza negli ambienti di vita”
Cadute degli anziani: Criticità legate all’ambiente domestico
Piano Nazionale e Regionale della Prevenzione 2020-2025

INDICE:

- Presentazione
- Le dimensioni del problema
- Le cadute degli anziani
- Come rimanere indipendenti ed evitare le cadute
- I fattori di rischio
- Disturbi della vista e dell'equilibrio
- Disturbi dei muscoli e delle ossa
- Abbigliamento e calzature
- Alimentazione
- Assunzione di farmaci
- Fumo e Alcol
- Adattare la casa e correggere i difetti strutturali
- Scale e pavimenti, Bagno, Cucina, Camera da letto, Cantina, Garage e Giardino
- Ausili per la deambulazione
- Se dovessi cadere...impara a rialzarti!
- I vantaggi dell'attività fisica
- I gruppi di cammino
- Quanto camminare
- Come camminare
- Esercizi di riscaldamento
- Esercizi di defaticamento
- Cosa fare in situazioni di emergenza
- Test di valutazione: le mie abitudini
- Test di valutazione: la mia casa è sicura?
- Numeri utili
- Per saperne di più

Presentazione

Ogni anno in Italia si verificano circa 4 milioni di incidenti domestici.

Le fasce d'età più colpite riguardano i **bambini sotto i 4 anni e gli anziani sopra i 65 anni**.

Il continuo aumento della longevità determina un concomitante incremento della popolazione anziana: il 20% degli italiani ha superato i 65 anni e il 5% gli 80 anni.

Tra gli incidenti domestici, **le cadute sono gli eventi più frequenti**: si calcola che un terzo degli ultrasessantacinquenni ne sia vittima.

In Sardegna abbiamo un tasso di incidenti domestici pari a 1,9/10.000 abitanti mentre per l'Italia è di 1,6/10.000. **Più del 30 % di questi casi riguarda gli anziani.**

I costi per i ricoveri da incidente domestico sfiorano in Italia i **400milioni di euro**.

La semplice conoscenza dei rischi non è sufficiente se vengono sopravvalutate le proprie capacità di **attenzione, percezione e reazione**.

Essere consapevoli delle proprie condizioni fisiche e dei pericoli presenti nella nostra casa migliora infatti il livello di attenzione e di conseguenza la **sicurezza**.

Questo opuscolo rappresenta uno strumento utile non solo per conoscere i possibili rischi, ma soprattutto per renderci conto di come il nostro corpo invecchi e di cosa possiamo fare per muoverci in sicurezza nelle nostre case.

Le dimensioni del problema

Le **cadute** rappresentano la seconda causa di morte accidentale nel mondo e ogni anno si stima che per queste muoiano circa **684.000 persone**.

La fascia d'età più interessata da questo fenomeno è rappresentata dagli over 60.

Ogni giorno in Italia muoiono circa 4 persone per incidenti nei luoghi di lavoro, 19 per incidenti stradali e ben **22 a seguito di incidenti domestici**.

Non sempre le cadute sono fatali e ogni anno, circa 37.3 milioni di cadute in tutto il mondo necessitano di cure mediche. (Dati OMS)

Le cadute rappresentano la prima causa di incidente domestico, soprattutto con l'aumentare dell'età, quando iniziano a comparire eventi strettamente legati a problemi di salute.

In **Italia**, secondo i dati ISTAT del 2014, **coloro che superano i 65 anni cadono con percentuali del 28-35%, mentre quelli che superano i 75 anni cadono con percentuali del 32-45%.**

L'incidenza delle cadute tra le vittime di incidenti domestici di 65 anni e oltre è del 76,9%, percentuale che sale all'81% nel caso di donne ultrasettantacinquenni.

Spesso le cadute sono la causa di fratture con complicanze fisiche che riducono la qualità della vita.

Nel 2010, le diagnosi di ricovero più frequenti per incidenti domestici negli anziani erano: la **frattura del femore** (46,5% nei maschi e 55,3% nelle femmine), **fratture ossee dell'arto superiore** (6% nei maschi e 12% nelle femmine), **fratture della colonna vertebrale** (5,2% nei maschi e 4,1% nelle femmine). Una percentuale rilevante era rappresentata inoltre dal **trauma cranico** con conseguenti emorragie.

Nonostante la casa non sia percepita dagli anziani come un luogo a rischio, le cadute avvengono per lo più all'interno della casa (57%) e meno frequentemente in strada (21%), in giardino (13%) o altrove (8%).

(Report Sorveglianza Passi 2020-2021)

La probabilità di cadere è maggiore in chi ha già subito un episodio di caduta perché ci si sente meno sicuri e si ha paura di ricadere.

Allo stesso modo il malessere psicologico legato ad ansia e depressione può favorire la caduta.

La sedentarietà è un importante fattore di rischio per molte malattie croniche: le patologie cardiovascolari e metaboliche, alcuni tumori (colon, mammella e polmone), il deficit cognitivo, la depressione e molte altre patologie che si accompagnano all'invecchiamento. L'insufficiente attività fisica è correlata anche con importanti problemi dell'anziano come l'osteoporosi, le cadute e le fratture.

Dati Istat in Italia evidenziano che **oltre il 40% degli italiani sono sedentari e tra questi, quelli più sedentari sono gli ultra 65enni**, categoria che del resto trarrebbe i maggiori benefici nel tenersi attiva, sia in termini di riduzione dell'incidenza che della gravità degli esiti delle cadute.



- A)** interventi che si basano sulla **valutazione dei fattori di rischio** e conseguenti **modificazioni ambientali**, (es. rimozione dei fattori di rischio presenti nelle abitazioni).
- B)** **programmi di esercizio fisico** che uniscano al cammino semplici esercizi di forza e di equilibrio.

le cadute degli anziani

Dopo i 65 anni la maggior parte degli incidenti domestici è rappresentata dalle **cadute**.

L'invecchiamento di per sé non è causa di incidenti, ma alcuni cambiamenti dovuti all'età possono favorirli: la diminuzione dei riflessi, la vista e l'udito che si affievoliscono, la riduzione della forza muscolare e il minore equilibrio.

Con l'avanzare dell'età cambia anche il modo di camminare: il tempo di appoggio è maggiore di almeno tre volte rispetto a quello di un giovane e la base di appoggio si allarga.

Se non vogliamo correre rischi dobbiamo quindi tener conto del fatto che tutto il nostro organismo subisce, col passare degli anni, delle profonde modifiche e che tante cose che prima facevamo senza problemi col passare degli anni le facciamo con più difficoltà.



Come rimanere indipendenti ed evitare le cadute

Bisogna **conoscere i fattori di rischio**, cercare di **ridurli**, essere **consapevoli dei propri disturbi** e infine **adottare e consolidare i comportamenti più corretti** per affrontare l'invecchiamento con maggiore sicurezza e serenità.

Più fattori di rischio andremo a ridurre, minore sarà la probabilità di cadere e farsi male.

Ricordate che il primo pericolo è determinato proprio dall'eccessiva sicurezza!

In casa propria ci si sente molto spesso "protetti" dal mondo esterno e, nel compimento di gesti quotidiani e apparentemente innocui, è facile lasciarsi prendere dalla disattenzione sottovalutando i pericoli.

La fretta, la stanchezza, gli stati d'animo come l'ansia e la tristezza, possono ridurre il livello di attenzione e la coordinazione dei movimenti.

Occorre compensare i cambiamenti del proprio corpo cercando di mantenerlo il più possibile **sano e attivo**, **adattare la casa alle proprie esigenze**, cercare un supporto sociale ove necessario e revisionare con il proprio medico tutte le terapie farmacologiche e psicotrope.



I fattori di rischio

- DISTURBI DELLA VISTA E DELL'EQUILIBRIO:**

Con l'invecchiamento si riduce la capacità di vedere e sentire, determinando un aumentato rischio di cadute.



È importante adeguare l'ambiente domestico migliorando l'illuminazione con luce indiretta non puntiforme.



- **Sottoponetevi a regolari controlli della vista**, almeno una volta ogni due anni.
 - Indossate gli occhiali prescritti come raccomandato (ad esempio occhiali con lenti bifocali etc.)
 - Predisponete una **buona illuminazione in tutta la casa**, specialmente negli ingressi, nei corridoi e nei vialetti esterni.
 - **Accendete le luci** prima di entrare in una stanza buia.
 - Lasciate una luce accesa di notte per potervi muovere in modo più sicuro (es. lampada notturna).
 - **Prima di alzarvi dal letto accendete la lampada da comodino** o tenete una pila tascabile a portata di mano.
-
- **Fate esaminare l'udito dal vostro medico** almeno una volta l'anno.
 - Se usate una protesi acustica, **assicuratevi che funzioni bene**.
 - **Mantenere le orecchie pulite e rimuovere i tappi di cerume** aiuta a migliorare l'udito e l'equilibrio.
 - Anche i traumi e molti farmaci possono provocare disturbi dell'equilibrio (i diuretici possono determinare disidratazione e stanchezza, gli antiipertensivi ipotensione, i sedativi sonnolenza e riduzione dei riflessi, etc..).



- **DISTURBI DEI MUSCOLI E DELLE OSSA**

Con l'aumentare dell'età si ha una **perdita di fibre muscolari** ed una **diminuzione della forza**.

La **debolezza muscolare**, lo **scarso equilibrio**, le **articolazioni dolenti**, eventuali **deformità dei piedi o delle gambe**, l'**artrosi cervicale** (spesso causa di vertigini) sono tutti **fattori di rischio per le cadute**.



L'**esercizio fisico regolare** rinforza i muscoli, preserva la densità ossea e quindi previene l'osteoporosi, mantiene più elastiche le articolazioni, migliora l'equilibrio, la coordinazione neuro-muscolare e la resistenza.



- **ABBIGLIAMENTO E CALZATURE**

Abiti troppo lunghi e abbondanti così come le calzature inadatte possono **alterare il vostro equilibrio e favorire le cadute.**

- **Accorciate gli indumenti troppo lunghi** e indossate calzature della giusta misura, con una **suola antiscivolo e flessibile**, con **tacco basso e largo**, di altezza inferiore 2.5 cm. La chiusura delle scarpe con lacci o a velcro, renderà la vostra camminata più stabile.
- **Evitate di camminare indossando solo le calze** perché potreste scivolare.



- **ALIMENTAZIONE**

Mangiare in modo sano può aiutarvi a conservare la salute e l'indipendenza.

- Assicuratevi di fare **tre pasti al giorno** e di includere degli spuntini nutrienti a metà mattina e a metà pomeriggio. Seguite le regole della **piramide alimentare** e i **consigli del vostro medico di fiducia** che saprà adattare la vostra alimentazione alle vostre necessità e condizioni di salute.
- **Bevete almeno 8 bicchieri di acqua al giorno**, mangiate **frutta e verdura** in abbondanza ed **evitate l'uso eccessivo dello zucchero e del sale**.
- **Evitate il consumo di alimenti crudi o poco cotti, lavate bene frutta e verdura, conservate gli alimenti a temperatura idonea** e non allungate i tempi tra preparazione e consumazione dei cibi.

Fate Attenzione:

- alle **etichette** (TEMPI di SCADENZA)
- al **frigorifero** (TEMPERATURE E PULIZIA)
- **pulizia della cucina e delle attrezzature** (TENERLE PULITE REGOLARMENTE)
- alla **separazione tra cibi cotti e crudi** (rischio di CONTAMINAZIONI CROCIATE).

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



- **ASSUNZIONE DI FARMACI**

Ogni individuo risponde in modo diverso ai farmaci.



La maggior parte dei medicinali ha effetti collaterali e tra cui **sonnolenza, stordimento, vertigini**, che possono aumentare **la probabilità di cadere**.

- Prestate attenzione alle indicazioni dei farmaci che assumete e **referite immediatamente al vostro medico gli effetti collaterali**.
- **Non assumete farmaci aggiuntivi senza consultare il vostro medico.**
- **I farmaci scaduti o sospesi dal medico devono essere resi al farmacista.**
- **Alcuni farmaci non devono mai essere assunti con alcool.**

- **FUMO E ALCOL**

Ricordate che l'**alcool può rallentare i riflessi e condizionare l'equilibrio**. Il **fumo compromette l'integrità del sistema cardiovascolare e respiratorio**, creando condizioni che, nel tempo, **possono aumentare il rischio di cadute**.

adattare la casa e correggere i difetti strutturali



• SCALE E PAVIMENTI

- Se gli scalini richiedono un intervento di riparazione, sono traballanti o pericolanti, **riparateli immediatamente**.
- Applicate delle strisce antisdrucchiolo di un colore contrastante sul bordo di ogni scalino.
- Installate dei corrimano e usateli quando salite e scendete gli scalini.
- Mantenete le scale ben **illuminate**.
- Fate in modo che le **scale siano sempre libere da ingombri**.
- Mantenete tutti i **pavimenti puliti e asciutti**.
- Sostituite i rivestimenti per pavimento usurati.
- **Rimuovete tutti gli ostacoli che potrebbero farvi inciampare** (es. fili elettrici, tappeti...).
- Evitate l'uso delle cere.
- Le scale portatili devono essere a norma di sicurezza.



*I vostri pavimenti sono scivolosi?
I vostri pavimenti sono liberi da ostacoli?
Avete zerbini o tappeti che non aderiscono al pavimento?*

- **BAGNO**

Chiedete consiglio per l'acquisto di ausili per il bagno (es. sedili per vasca, maniglie di sostegno da posizionare vicino ai sanitari) ed eventuali modifiche utili per ridurre il rischio di cadute.

- Tenete il **pavimento sempre asciutto**.
- **Usate tappetini in gomma a ventose dentro la vasca o la doccia** oppure applicate delle strisce antiscivolo sul fondo della vasca o della doccia.
- Se il vostro equilibrio è precario, usate uno **sgabello con estremità antiscivolo** come sedile **mentre fate la doccia o il bagno**.
- Posizionate un tappetino antisdrucciolo all'uscita della vasca e della doccia.
- Se possibile installate dentro il bagno un **campanello d'emergenza** e prima di fare la doccia verificate che l'acqua non sia troppo calda.
- **Tenete piccoli elettrodomestici come radio, rasoi, asciugacapelli etc. lontani dall'acqua**.
- Riscaldare l'ambiente preferibilmente con stufette elettriche ma, prima di fare la doccia o il bagno, **ricordatevi di spegnerle**.
- Quando si va in bagno meglio **non chiudere la porta a chiave**.



*Se avessi un sostegno in bagno ti sentiresti più sicuro?
Sei in grado di entrare e uscire dalla vasca senza difficoltà?*

- **CUCINA**

- **Appendete presine e strofinacci lontano dai fornelli.**
- Quando togliete una pentola dal fuoco **verificate di aver spento il fornello.**
- **Usate preferibilmente i fornelli vicino al muro e rivolgete i manici delle padelle verso l'interno.**
- Non riempite troppo le pentole.
- Chiudete sempre le ante dei mobili.
- **Chiudete l'erogatore centrale del gas ogni sera** prima di dormire.
- Verificate periodicamente che il tubo del gas non sia usurato.
- Riavvolgete sempre i cavi delle prolunghe elettriche.
- Prestate **particolare attenzione nell'utilizzo di coltelli, forbici o lame.**

- **CAMERA DA LETTO**

- Tenete sul comodino, **a portata di mano**, il telefono e una lampada.
- Non coprite la lampada con fazzoletti di carta o di tessuto.
- Se vi alzate durante la notte **illuminate sempre gli ambienti.**
- Usate solo termocoperte che siano prodotte con marchi di sicurezza.
- Usate scendiletto con l'antisdrucchiolo, **evitate tappetini che non aderiscono al pavimento.**
- Usate **pantofole con la suola in gomma.**
- Per riscaldare l'ambiente sono da preferire i sistemi con termoventilatori, **più sicuri rispetto alle stufette a gas.**
- **Non fumate a letto.**

- **CANTINA, GARAGE, GIARDINO**

- Dotate l'ambiente di **impianti fissi** evitando cavi elettrici liberi e prese scoperte.
- Riponete sempre gli attrezzi e i prodotti da lavoro in modo scrupoloso e sicuro e tenete separati vernici, diluenti, bombole di gas, etc.
- **Sostanze velenose, infiammabili o tossiche devono essere posizionate in ripiani bassi per evitare che nel prenderli possano rovesciarsi addosso.**
- **Usate etichette** per indicare sostanze velenose e non utilizzate contenitori diversi dagli originali.
- Non tenete liquidi infiammabili in ambienti poco areati.
- **Non fumate e non usate fiamme libere.**
- **Utilizzate protezioni adeguate** (guanti, maschere, caschi, occhiali etc.) quando utilizzate prodotti tossici, velenosi o strumenti pericolosi.

PRIMA DI FARE QUALSIASI LAVORO "FAI DA TE", È BENE PENSARE ATTENTAMENTE AI PROPRI LIMITI: IN CASO DI DUBBI RIVOLGERSI A PERSONE PIÙ IDONEE!

Ausili per la deambulazione

Esistono diversi tipi di ausili per la deambulazione (bastoni, stampelle, deambulatori, etc.) utili a dare sostegno e sicurezza agli anziani e a tutte le persone che hanno difficoltà nel camminare. **Il loro utilizzo consente di mantenere un livello adeguato di indipendenza.**

Fatevi consigliare dal vostro medico di fiducia nella scelta del supporto giusto e assicuratevi di utilizzarlo nella maniera corretta (es. altezza del bastone etc.).

Togliete eventuali ingombri dal pavimento e sistemate i mobili in modo tale da poter utilizzare i vostri ausili senza difficoltà.



Se dovessi cadere... Impara a rialzarti!



i vantaggi dell'attività fisica

L'attività fisica:

- ✓ Migliora il lavoro del cuore, riduce la pressione del sangue, **protegge dalle malattie cardiovascolari e dall'ictus.**
- ✓ Aumenta la capacità respiratoria.
- ✓ **Protegge** dalla comparsa del **diabete e delle sue complicanze.**
- ✓ Migliora la capacità del lavoro muscolare contro gli effetti dell'invecchiamento aumentando la resistenza e riducendo l'affaticamento.
- ✓ **Previene lo sviluppo dell'osteoporosi, riduce il rischio di cadute e di fratture.**
- ✓ **Migliora il tono dell'umore.**

RIMANERE ATTIVI È IMPORTANTE!

- Chiedete al vostro medico un **programma di esercizi individuale.**
- Scegliete insieme gli esercizi che possono migliorare il vostro equilibrio e la forza muscolare.
- Informatevi sulle **attività fisiche organizzate nella vostra zona.**
- Sottoponetevi sempre a un **controllo medico generale prima di iniziare ogni nuova attività fisica.**



Basta pregiudizi !

Gli effetti dell'invecchiamento possono essere contrastati. È possibile vivere di più e meglio aumentando l'autostima e l'indipendenza ...
con l'attività fisica!

i gruppi di cammino

“Adotta il cammino come stile di vita”

Il cammino è **a disposizione di tutti e non richiede particolari abilità**, né equipaggiamento o presenza di insegnanti.

Migliora il senso di libertà, permette un maggiore contatto con la natura e una migliore percezione del proprio corpo.

Favorisce la socializzazione e l'aumento dell'autostima comportando una **riduzione del rischio di incidenti e di traumi muscolo-scheletrici**.



Si intende per **Gruppo di Cammino** un'attività organizzata nella quale **un gruppo di persone si ritrova due/tre volte alla settimana per camminare**, lungo un percorso urbano o extra urbano, **sotto la guida inizialmente di un insegnante di attività fisica** e successivamente di un “walking leader” interno al gruppo e **appositamente addestrato**.

Seguire un programma di attività fisica può essere faticoso e monotono. **Farlo in compagnia rafforza l'adesione ai programmi di attività intrapresi, è più divertente e migliora il rapporto con se stessi e con gli altri.**

Cambiare i percorsi rende l'attività più gradevole e permette di riscoprire la natura e le sue bellezze.

Quanto camminare

OBIETTIVO: 30 minuti la maggior parte dei giorni della settimana

10.000 passi, di cui 2.000 passi di cammino veloce
(a passo veloce significa che lo sforzo deve produrre una modesta accelerazione del battito cardiaco).

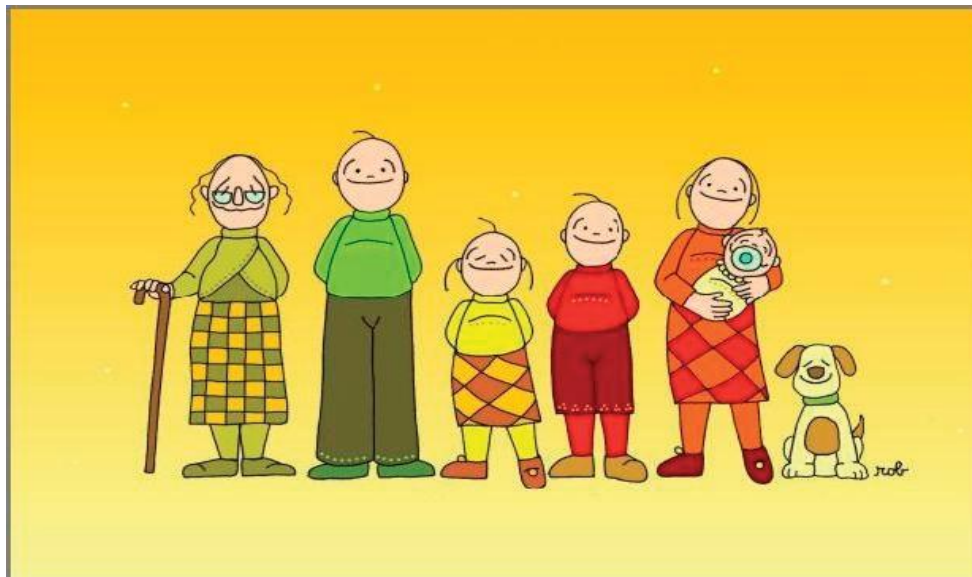
Iniziare gradualmente e per due settimane mantenere lo stesso numero di passi, poi **aggiungere 500 passi ogni due settimane fino a raggiungere i 10.000 passi.**

Per la misurazione del numero di passi può essere usato il contapassi.

Si può procedere anche lentamente: **ogni persona deve adattare lo sforzo a quelle che sono le proprie capacità... non è una competizione!**

L'attività può essere frazionata ad intervalli di almeno 10 minuti.

Il nuovo comportamento diventa "stabile" dopo circa 6 mesi. Se si interrompe per qualche motivo (malattia, motivi di lavoro etc.) riprendere al più presto; dal terzo giorno la fatica si riduce notevolmente.



Misurare periodicamente i parametri fisici e alcuni valori nel sangue (peso, pressione arteriosa, glicemia, colesterolo, circonferenza addominale) permette di monitorare i risultati raggiunti.

come camminare

Inizio cammino:

Partire lentamente per i primi 5-10 minuti.

Appoggiare e rullare bene il piede (tacco, pianta, punta).

Guardare avanti con la testa dritta e muovere anche le braccia (le mani non devono stare in tasca!).

Cercare di stare rilassati ma non con le spalle curve.

Ogni tanto muovere le spalle, aprire e chiudere i pugni muovendo le dita.

Non usare borse a tracolla, indossare scarpe ed abbigliamento comodi che permettano di muoversi bene.

esercizi di riscaldamento

Prima di iniziare l'attività sarebbe opportuno fare alcuni esercizi per riscaldare la muscolatura, migliorare la mobilità articolare e l'equilibrio.

Arti superiori e schiena:

1. Braccia lungo il corpo, rotazione delle spalle in avanti e all'indietro (10+10).
2. Circondazioni delle braccia in avanti e all'indietro (10+10).
3. Rotazione di fianchi e bacino in senso orario e antiorario (5+5).
4. Braccia lungo il corpo, lente torsioni del busto da sinistra a destra, senza forzare il movimento (8 volte).
5. Braccia lungo il corpo, lente inclinazioni del busto verso il pavimento, a destra e sinistra, senza forzare (8 volte).

Arti inferiori:

1. Peso su una gamba, appoggiare la punta dell'altro piede a terra e ruotare la caviglia prima in un senso e poi nell'altro.
2. Per 1 minuto, marcia sul posto alzando progressivamente le ginocchia verso il petto.
3. Portare i talloni verso i glutei alternandoli (1 minuto).
4. Gambe alla larghezza della spalle, sollevarsi sulle punte dei piedi (6 volte) senza forzare il movimento.
5. Rimanere in equilibrio su un piede tenendo l'altra gamba sollevata; cambio gamba (4 volte x 8 secondi).

esercizi di defaticamento

Alla fine dell'attività è importantissimo svolgere alcuni esercizi di "Allungamento" e/o defaticamento.

Arti superiori e schiena:

1. Incrociare le mani e stendere le braccia davanti al petto cercando di allontanarle il più possibile, curvando anche le spalle. Rimanere in posizione per 15 secondi e ripetere.
2. Nella stessa posizione dell'esercizio precedente allungare le braccia verso l'alto piegando leggermente le ginocchia.
3. Da seduti, piegarsi in avanti verso le ginocchia, restare in posizione per circa dieci secondi e risalire lentamente.
4. Rilassare il collo muovendolo dolcemente da spalla a spalla disegnando un semicerchio con il mento rivolto verso il petto.

Arti inferiori e schiena:

1. Posizionarsi appoggiando gli avambracci al muro, oppure mani in appoggio ad una sedia; tenere una gamba avanti con ginocchio leggermente piegato; portare l'altra gamba indietro, ginocchio disteso, punta del piede dritta, fino a quando il tallone è leggermente sollevato; forzare lentamente e dolcemente il movimento del tallone verso il basso. Alternare le due gambe. (fig.1)
2. In piedi, con una mano in appoggio al muro, cercare di afferrare una caviglia o il pantalone portando il tallone verso i glutei; non forzare se si ha difficoltà. (fig.2)
3. In piedi, con le gambe divaricate, abbassare la schiena in avanti; rilassare le braccia verso il pavimento e restare 15 secondi senza forzare il movimento; nella risalita piegare le ginocchia tenendo le mani sulle cosce e raddrizzare la schiena.

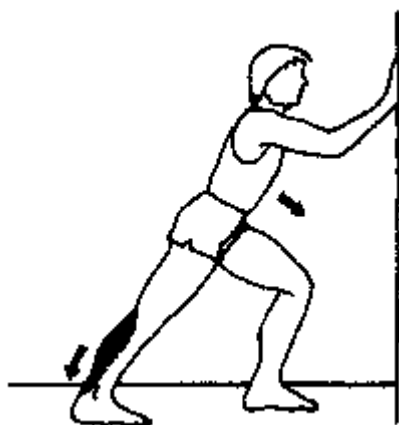


fig.1

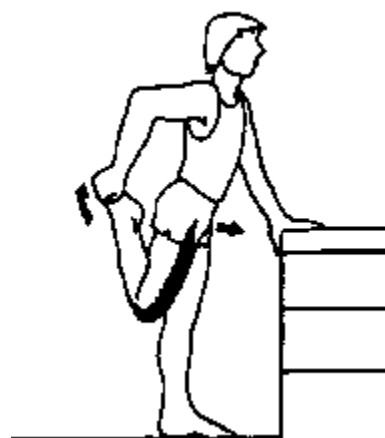


fig.2

COSA FARE IN SITUAZIONI DI EMERGENZA?

Durante un'ondata di calore:

- **Evitare se possibile l'esposizione all'aria aperta tra le 12 e le 18**(sono le ore più calde del giorno);
- **Evitare bevande alcoliche**, consumare pasti leggeri, mangiare frutta e verdura, indossare abiti leggeri e comodi;
- **Bere molta acqua**, anche in assenza dello stimolo della sete;
- Soggiornare anche solo per poche ore in luoghi climatizzati.

Durante un incendio domestico:

- Se possibile, cercare di **uscire e mettersi in un luogo sicuro**;
- Se si avverte un malessere, contattare immediatamente il **118**;
- Prendersi cura delle persone non autosufficienti;
- Se si abita in un condominio, ricordare che in caso di **incendio non si deve mai usare l'ascensore**;
- Se il fuoco è fuori dalla porta, cercare di sigillare ogni fessura con stracci possibilmente bagnati.

Durante un BLACK OUT:

- Tenere sempre a portata di mano una torcia elettrica;
- Fare attenzione all'uso di candele e altre fonti di illuminazione come lampade a gas;
- Al ritorno della corrente, non riattivare contemporaneamente gli apparecchi elettrici.

Se a causa di un incidente non puoi muoverti **impara a chiedere AIUTO**. Segnalare la propria presenza con dei colpi su un tubo o una parete; Quando chiedi aiuto, **dai indicazioni precise e indica dove ti trovi e cosa ti è accaduto**;

Chiama il numero di soccorso più adatto al tuo incidente domestico:

(Vigili del Fuoco: **115**, Emergenza Sanitaria: **118**);

Racconta quanto successo a chi ti risponde alla chiamata d'emergenza;

Attendi i soccorsi con calma.

test di valutazione : le mie abitudini

In casa uso calzature adeguate per non scivolare?

La sera chiudo il rubinetto del gas?

La notte accendo sempre le luci per non inciampare?

Raccolgo subito quello che mi cade per terra?

Quando mi alzo lo faccio lentamente per evitare i capogiri?

Evito di fumare a letto?

Mi faccio aiutare nei lavori domestici pesanti e/o pericolosi?

Svolgo regolarmente attività fisica?

Ogni “**SI**” vale **5** punti. I “**NO**” valgono **0** punti.

Sommando i punteggi di ogni risposta avrai il punteggio per la valutazione dei fattori di rischio delle tue abitudini in casa:

40 punti = ottimo
35 punti = buono
30 punti = discreto
25 punti = sufficiente
Meno di 25 = insufficiente

Dove hai totalizzato 0 punti cerca di migliorare le tue abitudini in casa!

test di valutazione : la mia casa è sicura?

Ci sono corrimano lungo le scale?

Le stanze sono bene illuminate?

Ti assicuri che i pavimenti non siano scivolosi?

Fai controllare la caldaia ogni 2 anni?

Hai il telefono vicino al letto?

La vasca e la doccia sono dotate di tappetini antiscivolo?

Il bagno è dotato di maniglioni per sostenerti?

Usi le reti antiscivolo sotto i tappeti e i tappetini?

Ogni **“SI”** vale **5** punti. I **“NO”** valgono **0** punti.

Sommando i punteggi di ogni risposta avrai il punteggio per la valutazione della sicurezza della tua casa:

40 punti = ottimo
35 punti = buono
30 punti = discreto
25 punti = sufficiente
Meno di 25 = insufficiente

Dove hai totalizzato 0 punti cerca di migliorare le tue abitudini in casa apportando le opportune modifiche!

numeri telefonici utili



Emergenza sanitaria tel.....

Guardia Medica tel.

Medico di famiglia tel.

Ambulanza tel. 118

Polizia tel. 113

Carabinieri tel. 112

Vigili del fuoco tel. 115

Pronto intervento acquedotto tel.....

Pronto intervento ENEL tel.....

Pronto intervento gas tel.....

Ass. Volontari Soccorso tel.....

Amici tel.....

Familiari tel.....

Campagna Regionale di Prevenzione degli Incidenti Domestici

Hanno partecipato

Alla prima stesura:

Dr. Chia Salvatore
Dr. Manca Pierina
Dr. Mura Angelo
Dr. Balia Luisanna
Dr.ssa Abeltino Margherita
Dr.ssa Poddighe Roberta
Dr. Depau Graziano
Dr. Orecchioni Wolfgang
Dr.ssa Deplano Luciana
T.d.P. Cadoni Pierangelo
T.d.P. Piano Luigi
T.d.P. Costarella Nicola

All'aggiornamento:

Dott. Antonio Oi
Dott.ssa Rita Quagliano
Dott. Mariano Girau

A.S. Dana Hrabalova
A.S. Andrea Pisano

PER SAPERNE DI PIU':

www.aslmediocampidano.it

www.ministerosalute.it

www.siniaca.it

www.ccm.it

www.quadagnaresalute.it

Dipartimento di Prevenzione
Igiene Pubblica
ASL Medio Campidano



