

**Esegui questo TEST per scoprire se  
la tua CASA è SICURA**

**SI vale 5 punti NO vale 0 punti.**

- Ci sono corrimano lungo le scale? SI - NO
- Le scale sono ben illuminate? SI - NO
- I pavimenti non sono scivolosi? SI - NO
- La caldaia viene controllata regolarmente? SI - NO
- Ho il rilevatore del gas? SI - NO
- Ho il telefono vicino al letto? SI - NO
- Vasca e doccia hanno il tappetino antiscivolo? SI - NO
- Ci sono maniglioni nel bagno per sostenermi nei movimenti? SI - NO
- Uso reti antiscivolo sotto i tappeti? SI - NO

*Somma i punti e avrai la valutazione della sicurezza della tua casa.*

45 = Ottimo      40 = Buono  
35 = Discreto    30 = Sufficiente

**meno di 30 = Insufficiente**

**Cerca di migliorare la tua Sicurezza in casa  
facendo le necessarie modifiche  
dove hai 0 punti!**

Nel 2021 in Sardegna sono stati registrati circa 4000 ricoveri per incidenti domestici, la maggior parte dei quali (3097) riguardanti anziani (di cui 72% donne ultra 64enni).

**Cosa fare in caso di incidente domestico**



A cura dei Gruppi di lavoro per la Prevenzione degli Incidenti Domestici delle ASL:

Sassari - Gallura - Nuoro  
**Referenti ASL GALLURA**  
**Dott.ssa M. Adelia Aini**  
**Dott.ssa Elisabetta Batzella**



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA  
ASSESSORADU DE S'IGIENE E SANIDADE E DE S'ASSISTENZIA SOTZIALE  
ASSESSORATO DELL'IGIENE E SANITÀ E DELL'ASSISTENZA SOCIALE

**ASL Gallura**  
Azienda socio-sanitaria locale

**Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025**  
Programma PP5 Sicurezza negli Ambienti di vita

**La Prevenzione degli incidenti domestici negli anziani**

**Guida alla Sicurezza nell'ambiente domestico**



Per informazioni puoi rivolgerti al Dipartimento di Prevenzione Servizio Igiene e Sanità Pubblica ASL Gallura  
0789552181 - 0789552185

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per *migliorare la qualità di vita delle persone anziane, bisogna mettere in atto azioni che favoriscano la loro salute, la partecipazione alla vita sociale e la loro sicurezza.*

È importante adottare uno stile di vita equilibrato: si raccomanda di praticare una regolare attività fisica, senza trascurare una stimolante ginnastica mentale, seguire un'alimentazione corretta e bilanciata, smettere di fumare e ridurre il consumo di alcol.

### **Incidenti domestici negli anziani**

Gli anziani e in particolare le donne dopo i 64 anni sono fra i gruppi di età a maggior rischio di incidente domestico.

Gli ambienti più rischiosi sono la cucina, la camera da letto ed il soggiorno, garage e cantina.

La tipologia di incidente varia con il variare dell'età ma la caduta è la prima causa di ricovero nelle persone con più di 64 anni.

*Mantenere il tono muscolare facendo regolarmente attività fisica aiuta a mantenere l'equilibrio.*

1. Attenzione ai **luoghi rischiosi**: scale, gradini, bagno: per avere un appoggio sicuro metti corrimani e maniglie.

2. Attenzione al **pavimento**: Tienilo ben asciutto e non usare la cera, blocca i tappeti o utilizza quelli antiscivolo. Evita di salire sopra sedie, sgabelli e scale.

3. Mantieni una illuminazione adeguata anche di notte per evitare eventuali ostacoli. Controlla regolarmente la vista e utilizza gli occhiali se ti sono stati prescritti.

4. **In Cucina**: non avvicinarti ai fornelli accesi con indumenti di materiale infiammabile ad esempio pile o nylon.

Appendi gli strofinacci e le presine lontane dai fornelli quando ci sono pentole sul fuoco; utilizza i fornelli più interni e tieni i manici delle pentole rivolti verso l'interno del piano cottura.

La cucina a gas deve essere dotata dei moderni sistemi di spegnimento automatico e in ogni caso controlla sempre di aver spento i fornelli.

Il forno deve essere dotato di vetro atermico e non deve essere lasciato aperto quando è caldo.

Attenzione alla temperatura dei cibi cotti nel forno a microonde.

5. **Proteggi le Prese elettriche** con dispositivi di sicurezza e fai **attenzione a cavi volanti, al ferro da stiro caldo, a elettrodomestici accesi, ecc...** e fai controllare regolarmente gli **impianti di casa e** qualsiasi apparecchio che bruci gas, olio o carbone.



6. **In Bagno**: Regola lo scaldabagno ad una temperatura inferiore ai 50°C per evitare ustioni.

Metti maniglioni e dispositivi antiscivolo nella vasca e nella doccia per avere un appoggio sicuro.

Tieni a portata di mano un campanello o il cellulare, utili in caso di emergenza: ti può salvare la vita in caso di malore.

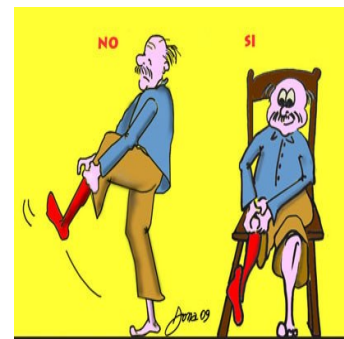
7. **Elettricità e acqua non vanno d'accordo**:

Tieni gli elettrodomestici (ad es. phon, caldo bagno ecc..) lontani dall'acqua

8. **Attenzione a detersivi, insetticidi, altre sostanze potenzialmente nocive** che vanno conservati, nella loro **confezione originale**. Non scambiare mai i contenitori, travasando le sostanze in bottiglie non appropriate come quelle di bevande, e non mescolare MAI sostanze diverse, come ad esempio varechina e ammoniaca.

Arieggiare bene la casa quando si utilizzano sostanze chimiche.

9. **Non assumere farmaci di tua iniziativa**, conservali nelle loro confezioni originali e segui sempre le indicazioni del tuo medico



10. **Attenzione ai movimenti bruschi** e quando sposti pesi eccessivi: in questo modo rischi di cadere procurandoti traumi e fratture (es. frattura del femore).

Usa **scarpe da casa** con soles di gomma e chiuse sul tallone.