

La Sicurezza in casa

Come aiutare gli anziani a restare nella loro casa

Una casa su misura

- Se si vede meno
- Se si sente meno
- Se si è meno agili
- Se si ha meno equilibrio
- Se si reagisce più lentamente

Bisogna rendere la casa adatta alle nuove esigenze

La casa non va stravolta

- Cambiare ciò che l'anziano può accettare
- Cambiare concordando i cambiamenti
- Cambiare rispettando i desideri
- Cambiare rispettando i tempi

La casa deve rimanere riconoscibile e familiare per poter dare sicurezza e conforto

Le cause degli incidenti

- La struttura della casa
- L'organizzazione e la distribuzione di arredi e oggetti
- Il comportamento degli abitanti

Per evitare gli incidenti è necessario lavorare
su tutti questi aspetti

Cosa può fare il caregiver, il familiare, l'operatore

- Osservare gli ambienti della casa
- Individuare i possibili rischi per l'anziano
- Proporre i possibili cambiamenti in casa
- Sostenere l'anziano nel cambiamento

E' un compito difficile che ha bisogno di
tempo pazienza continuità rinforzo allenamento

Come cade l'anziano

Scivola

- Evitiamo di dare la cera
- Sorvegliamo che l'anziano non cammini su un pavimento bagnato
- Eliminiamo lo scendiletto

E soprattutto

Non usare mai le ciabatte ma pantofole

con la suola di gomma

Far installare seggiolino e maniglioni

nella doccia/vasca

Come cade l'anziano

Inciampa

- Eliminare i tappeti o spostarli dai punti di passaggio
- Eliminare le prolunghe e i fili sospesi
- Segnalare le piastrelle sconnesse
- Spostare tavolini ed altri ingombri dai luoghi di passaggio

E se in casa vivono cani o gatti

**Tenere viva l'attenzione dell'anziano sul pericolo
di inciampare**

Come cade l'anziano

Precipita

- Spostare in basso gli oggetti di uso quotidiano per evitare di salire su sedie e sgabelli
- Concordare con l'anziano che i lavori per i quali è necessario usare lo scaletto saranno fatti da altri

E le scale

Accertarsi che abbiano il corrimano
Accertarsi che siano ben illuminate
Evidenziare gradini rotti o irregolari

Una buona illuminazione

- Tutti i percorsi devono essere ben illuminati, soprattutto quello dalla camera da letto al bagno
- Tenere una pila a portata di mano specialmente di notte
- Installare luci notturne e, se possibile, luci di emergenza
- Migliorare l'illuminazione delle scale, dei dislivelli, dei parapetti, dei corridoi e dei ripostigli

Conservare una buona forma fisica

Per prevenire le cadute è necessario mantenere
una buona forma fisica

- Attività motoria regolare e moderata, meglio se all'aria aperta, per mantenere un buon tono muscolare
- Esercizi che favoriscono l'equilibrio
- Una dieta adeguata

Come si ustiona l'anziano

Con le fiamme vive

- E' pericoloso avvicinarsi ai fornelli con vestiti/vestaglie con maniche larghe e di tessuto sintetico
- E' pericoloso avvicinare le stufe alle tende
- Non avvicinarsi troppo alla fiamma del camino

E soprattutto

Non utilizzare alcol o altri liquidi infiammabili
per accendere il fuoco

All'esterno non accendere il fuoco in presenza di vento

Come si ustiona l'anziano

Con il vapore

- Attenzione a sollevare i coperchi delle pentole in ebollizione
- Attenzione ad aprire lo sportello del forno specialmente se ventilato
- Attenzione a scolare pasta, riso, verdure.....

E ricordare

E' importante controllare che la valvola della pentola a pressione e della caffettiera non sia otturata

Come si ustiona l'anziano

Con i liquidi

- Bere liquidi caldi in tazze col manico, seduti e con vicino un piano d'appoggio
- Sistemare in modo stabile le pentole sui fornelli
- Utilizzare di preferenza i fornelli posteriori in particolare per le pentole grandi e per le padelle
- Regolare la temperatura della caldaia a 50°

Come si può restare folgorati

- Non avvicinare all'acqua apparecchi elettrici
- Non usare il phon o il ferro da stiro a piedi nudi
- Se l'impianto elettrico è molto vecchio chiedere la revisione ad un elettricista
- Non lasciare gli elettrodomestici inseriti quando non sono in funzione

Attenzione

**Verificare periodicamente che il salvavita funzioni
schiacciando il TESTER**

Come ci si avvelena/intossica

- **Errore nel dosaggio dei farmaci:** fare un promemoria
- **Ingestione di sostanze tossiche:** non travasare sostanze tossiche in recipienti che hanno contenuto alimenti
- **Presenza di monossido di carbonio:** non dimenticare il controllo annuale della caldaia
- **Fuoriuscita di gas:** se possibile installare un piano cottura con valvole di sicurezza; chiudere il gas quando non serve

E per finire

Alcuni consigli

- Usare sempre scarpe comode e con la para
- Avere a portata di mano il telefono
- Posizionare la televisione su un supporto stabile
- Fissare alle pareti librerie e altri mobili alti e pesanti
- Stare seduti o appoggiarsi al letto per vestirsi o svestirsi

Come essere sicuri

E' impossibile dare tutti i consigli necessari

È importante valutare le capacità dell'anziano

E' importante valutare lo stato della casa

E' necessario avere la capacità di osservare

*E' utile usare la fantasia e la pazienza per trovare le
soluzioni adeguate*