

Famiglie al Centro

Anziani e Incidenti Domestici

Come evitarli, come prevenirli



Anziani e Incidenti Domestici

Gli Incidenti più frequenti e le loro cause



La casa è ritenuta il luogo sicuro per eccellenza, eppure gli infortuni domestici costituiscono un rilevante problema di salute soprattutto per l'infanzia e l'età avanzata.

Secondo autorevoli dati statistici recentemente esaminati, annualmente subiscono incidenti domestici circa 2 Milioni 900Mila persone, di cui - mediamente - l'11% sono bambini sotto i 14 anni e il 34% adulti sopra i 64 anni.

Ma perché un così alto numero?

Il rischio di infortunio domestico dipende dai pericoli presenti in casa e dalle caratteristiche delle persone.

All'interno dell'abitazione esistono oggetti, materiali, utensili considerati innocui, che invece possono rivelarsi inaspettatamente pericolosi, soprattutto quando sono usati in modo non appropriato.

Per ridurre i pericoli in casa e i comportamenti inappropriati è indispensabile che le abitazioni siano rese più sicure e che sempre si presti attenzione ai potenziali rischi e pericoli: in particolare tra le persone anziane e le persone che svolgono attività domestiche.

L'infortunio domestico è infatti del tutto imprevedibile, e mettere in sicurezza la propria casa è il primo passo per evitarli.

Per difendere se stessi e i propri cari è necessario analizzare al meglio gli spazi e attuare delle semplici strategie, adatte ad ogni età.

Incidenti domestici più frequenti

• Cadute 55%

Prima causa dei decessi fra gli anziani)

• Tagli 17%

• Urti e schiacciamenti 14%

• Ustioni termiche e chimiche 7%

• Altro 7%

Avvelenamenti, Folgorazioni elettriche, Soffocamento, Punture

Le principali cause di incidente domestico

All'origine degli incidenti domestici si riconoscono, in generale, 4 fattori principali:

1. Caratteristiche strutturali dell'abitazione

(componente statico abitativa, cioè scale, pavimenti etc. e arredamento)

2. Comportamento

(utilizzo improprio di apparecchiature e utensili, scarsa percezione dei rischi, sottovalutazione dei pericoli ecc.)



Anziani e Incidenti Domestici

Le principali cause di incidente domestico

3. Condizioni di salute

(disabilità, patologie croniche ecc.)

4. Condizioni di rischio non facilmente individuabili

(ad esempio presenza di piante ornamentali tossiche, detersivi, cosmetici, medicinali, uso di farmaci, consumo di alcol, presenza di amianto o radon nei materiali usati nelle abitazioni)

In particolare, per le cadute in casa, i principali fattori di rischio sono:

- **Scale**
- **Pavimenti lisci, bagnati o sconnessi**
- **fili elettrici o prolunghe a terra**
- **Tappetini per il bagno e ostacoli vari**
- **Sporgenze e spigoli vivi**, come i piedini o i basamenti dei mobili specialmente se in presenza di insufficiente illuminazione

Questi fattori di rischio, sono spesso accompagnati da comportamenti inadeguati:

- **Assunzione di farmaci** che abbassano la soglia di attenzione e inducono sonnolenza ma anche disturbi motori e alterazione della vista
- **Fonti di rischio di avvelenamento, intossicazione e ustione**
- **Fonti di rischio di folgorazione per uso errato di apparecchi**
- **Fonti di rischio di piccoli infortuni** (ferite da taglio, lesioni corneali, amputazioni delle dita) causati dai piccoli elettrodomestici e utensili maggiormente in uso in cucina

PER QUESTE PRINCIPALI CAUSE E CONDIZIONI:

- **Distrazione/disattenzione 45,96%**
- **Malessere 24,2%**
- **Comportamento dell'Infortunato 19,14%**
- **Fattori strutturali 5,63%**
- **Comportamento di terzi 2,63%**
- **Altra causa 2,44%**

Dunque, i fattori di rischio ambientale si possono suddividere in due gruppi:

1 Fattori edilizi dovuti a carenze tecnologiche, funzionali o impiantistiche

2 Arredi e oggetti che, per forma, utilizzo o disposizione divengono pericolosi



Ridurre i rischi. Incrementare la sicurezza in casa

Sono tante le cose che si possono fare per sentirsi a proprio agio e al sicuro in casa. Ci rivolgiamo a chi accudisce familiari - che, seppur autonomi - sono in età avanzata. E' infatti necessario intervenire sulla sicurezza domestica se il tuo caro manifesta una delle seguenti condizioni:

- **Difficoltà nel muoversi senza assistenza**
- **Problemi di equilibrio e coordinazione**
- **Problemi alla vista, episodi confusionali o altri limiti cognitivi**

È importante controllare l'ambiente e apportare cambiamenti per prevenire eventuali incidenti.

1. MIGLIORA L'ILLUMINAZIONE

- Verifica che tutte le zone della casa siano adeguatamente illuminate
- Installa altri punti luce sulle scale, nei corridoi e nei punti di passaggio tra due ambienti
- Colloca una lampada accanto al suo letto
- Predisponi una luce notturna per rendere più agevole raggiungere il bagno nel buio

2. CONTROLLA I PAVIMENTI E GLI ARREDI

- Colloca gli oggetti in modo che siano più facili da raggiungere
- Disponi i mobili in modo che ci sia più spazio per muoversi senza difficoltà
- Verifica la scivolosità dei pavimenti di ogni stanza; controlla che stuoie e tappeti non siano sollevati e che angoli e bordi non costituiscano motivo di inciampo. Se necessario, applica profili antiscivolo sulle stuoie ed elimina i tappeti laceri e ondulati; posiziona tappetini antiscivolo dove il pavimento è spesso bagnato (es. bagno e cucina); migliora la presa sulle scale
- Verifica che tutti i mobili siano stabili e fissa o elimina quelli instabili
- Applica protezioni sugli spigoli taglienti dei piani di appoggio

3. RENDI PIÙ SICURA LA CUCINA

- Non sottovalutare mai il rischio di incendi in casa: installa rilevatori di fumo e fuoco (e controlla regolarmente le batterie)
- Considera l'acquisto di fornelli e forni in grado di spegnersi automaticamente
- Controlla l'organizzazione della cucina.

Per motivi di praticità e sicurezza, colloca piatti, bicchieri e altri articoli di uso frequente in cassetti o credenze facili da raggiungere



Anziani e Incidenti Domestici

Ridurre i rischi. Incrementare la sicurezza in casa

5. PREVIENI GLI INCIDENTI IN BAGNO

- Installa dei maniglioni ovunque la persona a te cara ne possa avere bisogno, ad esempi:, nella doccia, sopra la vasca o accanto alla toilette
- Posiziona tappetini antiscivolo nella doccia e accanto al lavandino. Se necessario, procurati una speciale sedia per doccia
- Considera l'installazione di un wc con sedile rialzato, una soluzione pensata per rendere più facile agli anziani sedersi e alzarsi
- Evita che la persona faccia il bagno/doccia se è sola in casa
- Procura calzature adeguate e comode, dall'appoggio stabile e sicuro

6. FAI INSTALLARE DISPOSITIVI DI SICUREZZA

- Considera l'utilizzo di un dispositivo di teleassistenza medica, quale un allarme indossabile, che potrà essere usato dal tuo caro in caso di emergenza
- Assicurati che abbia a portata di mano un buon sistema di chiamata in caso di incidente
- Prepara e fai tenere a portata di mano un elenco di facile lettura con i numeri più importanti per la persona a te cara: familiari ed altri parenti, oltre ai numeri di primo soccorso sanitario e di altre emergenze



Progetto finanziato dalla Regione Marche con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali (art. 72 D. Lgs. n.117/2017) - Avviso pubblico di cui al DD PF n. 105/IGR/2019

in collaborazione con i partner del progetto



ANCONA FERMO
MACERATA
PESARO URBINO



Per maggiori informazioni e aggiornamenti contatta gli Sportelli Unici per la famiglia ACLI della tua provincia.

tel: 0712868717

email: marche@acli.it

web: aclimarche.it

fb: [@AcliregionaliMarche](https://www.facebook.com/AcliregionaliMarche)