



SCALE (INTERNE ED ESTERNE)

Ci sono scarpe, libri, scatole o altri oggetti sulle scale?

- Tenga sempre le scale libere da ingombri

Alcuni gradini sono rotti o irregolari?

- Faccia riparare i gradini rotti e irregolari

Le scale sono illuminate e c'è un interruttore all'inizio e alla fine delle scale?

- Inserisca una luce e un interruttore della luce all'inizio e alla fine delle scale. È possibile avere interruttori della luce che si illuminano

Una lampadina delle scale si è bruciata?

- Chieda a un amico o un familiare di cambiare la lampadina

I corrimano sono allentati o rotti? C'è un corrimano su un solo lato delle scale?

- Faccia riparare o sostituire i corrimano allentati o rotti.
- Si assicuri che i corrimano siano presenti su entrambi i lati delle scale e siano lunghi quanto le scale

Per saperne di più visita il sito salutelazio.it



Traduzione e adattamento a cura del CRRC (Centro Regionale Rischio Clinico) del depliant **Check for Safety: a Home Fall Prevention Checklist for Older Adults** del Centers for Disease Control and Prevention (2017)



PROMOZIONE DELLA SALUTE NEGLI ANZIANI



VERIFICARE LA SICUREZZA - LISTA DI CONTROLLO PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE DEGLI ANZIANI **IN CASA**

UTILIZZI QUESTA LISTA PER INDIVIDUARE EVENTUALI RISCHI IN CASA E PORVI RIMEDIO



PAVIMENTI

Quando cammina in una stanza, ci sono mobili di intralcio intorno ai quali deve passare?

- Chieda a qualcuno di spostare i mobili in modo che non intralcino il suo cammino

Ci sono tappeti sul pavimento?

- Rimuova i tappeti o in alternativa utilizzi del nastro biadesivo o un supporto antiscivolo in modo che i tappeti non scivolino

Ci sono scarpe, libri, scatoloni, documenti o altri oggetti sul pavimento?

- Rimuova tutti gli oggetti che sono sul pavimento per evitare di inciampare

Deve camminare sopra o intorno a fili o cavi (come quelli di lampade, telefono o prolunghe varie)?

- Faccia raccogliere i fili in una canalina o con del nastro adesivo e li faccia passare accanto al muro in modo da non inciampare su di essi
Se necessario, aggiunga un'altra presa elettrica dove utile



CAMERA DA LETTO

La luce vicino al letto è difficile da raggiungere?

- Posizioni una lampada in modo che sia più facile da raggiungere

Il percorso dal suo letto al bagno è buio?

- Installi una luce notturna in modo da poter vedere dove sta camminando. Alcune luci notturne si accendono automaticamente dopo il tramonto



BAGNO

La vasca o il pavimento della doccia sono scivolosi?

- Metta un tappetino antiscivolo o strisce autoadesive sul pavimento della vasca e/o della doccia

Ha bisogno di supporto quando entra e esce dalla vasca/doccia o per utilizzare il water?

- Faccia installare maniglioni accanto e all'interno della vasca/doccia e accanto al water



CUCINA

Gli oggetti di uso comune sono collocati all'interno di scaffali o armadi alti?

- Tenga le cose che usa spesso a portata di mano negli scaffali e armadi bassi

Utilizza una scaletta o uno sgabello a gradini robusti e sicuri?

- Se non può fare a meno di usare una scaletta o uno sgabello a gradini, si assicuri che si tratti di modelli solidi e sicuri con una barra a cui sostenersi. Chieda aiuto piuttosto che utilizzarli da solo/a. Non utilizzi mai una sedia come rialzo