

# NON FARSI MALE IN CASA

## ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI



**SALUTE LAZIO**  
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE  
LAZIO**



# INDICE

	Pag.
INTRODUZIONE	7
LA SICUREZZA IN CASA: PROBLEMI, SOLUZIONI E CONSIGLI	8
IMPORTANZA DEL MOVIMENTO	16



## **NON FARSI MALE IN CASA**

### Alcuni semplici consigli

Piano Regionale della Prevenzione 2014-2019

Progetto 4.1 - Prevenzione degli incidenti domestici

Progetto 1.4 - Più frutta e verdura e meno sale, ma iodato, nella comunità: promozione di buone pratiche su alimentazione e scelte nutrizionali

Progetto 1.5 - Lazio in movimento: promozione dell'attività fisica



## INTRODUZIONE

**Questo opuscolo risponde alle domande più frequenti sulla prevenzione delle cadute!**

Adottando alcuni accorgimenti che permettono di rendere la casa più sicura e facendo esercizi fisici in grado di aiutare la forza muscolare e l'equilibrio.

I consigli presenti in questo opuscolo possono essere personalizzati con l'aiuto del vostro medico di fiducia o di altri operatori sanitari.

L'opuscolo è stato realizzato da esperti delle Asl del Lazio nell'ambito delle attività previste dal Piano Regionale della Prevenzione 2014-2019. Oltre alle raccomandazioni previste nel Progetto 4.1 "Prevenzione degli incidenti domestici" si è tenuto conto delle indicazioni del Progetto 1.5 "Lazio in movimento: promozione dell'attività fisica" e di quelle del Progetto 1.4 che prevede tra l'altro la promozione di buone pratiche su alimentazione e scelte nutrizionali.



## I. LA SICUREZZA IN CASA: PROBLEMI, SOLUZIONI E CONSIGLI

Le cadute in casa sono dovute ad ostacoli facili da individuare e facili da eliminare.

**Modificare la nostra casa per prevenire le cadute è utile per noi e per chi la frequenta (amici, nipoti ecc...)!**

### PAVIMENTI

#### 1. Quando camminiamo in una stanza abbiamo bisogno di girare intorno a qualche mobile?

Chiediamo a qualcuno di spostare i mobili così da poterci muovere liberamente.

#### 2. Ci sono tappeti sul pavimento?

Togliamo i tappeti o usiamo un nastro adesivo doppio o retine antiscivolo così che i tappeti non possano muoversi.

#### 3. Ci sono riviste, libri, scarpe, scatole, coperte o altri oggetti sul pavimento?

Raccogliamo gli oggetti che sono sul pavimento e teniamo il pavimento libero da qualsiasi ostacolo.



#### **4. Dobbiamo scavalcare per evitare fili elettrici (lampade, telefono o prolunghe)?**

Arrotoliamo o fissiamo con nastro adesivo i fili vicino al muro per non rischiare di inciampare; se necessario chiamiamo un elettricista.

## SCALE E GRADINI

#### **1. Ci sono scarpe, carte, libri, piante o altri oggetti sulle scale?**

Togliamo gli oggetti e sistemiamoli lontani dalle scale.

#### **2. Ci sono gradini rotti o instabili?**

Fissiamo i gradini mobili e aggiustiamo quelli rotti.

#### **3. Non c'è abbastanza luce sulla scala?**

Chiamiamo un elettricista per installare una luce più potente all'inizio e alla fine delle scale; se qualche lampadina è fulminata chiediamo ad un amico o ad un familiare di cambiarla.

#### **4. C'è un solo interruttore per accendere la luce delle scale (all'inizio o alla fine)?**

Facciamo installare un interruttore all'inizio e uno alla fine delle scale; sarebbe utile scegliere degli interruttori fosforescenti.

## **5. La moquette sui gradini è sollevata o rotta?**

Accertiamoci che la moquette sia saldamente assicurata ad ogni gradino altrimenti togliamola. È utile attaccare strisce antiscivolo sui gradini.

## **6. Ci sono i corrimano ai due lati dalla scala? Sono instabili o rotti?**

Accertiamoci che i corrimano siano lunghi tanto quanto le scale; fissiamo i corrimano instabili o cambiamoli.

## **IN CUCINA**

### **1. Ci sono oggetti che vengono utilizzati frequentemente e che sono riposti su scaffali alti?**

Mettiamo gli oggetti che usiamo più frequentemente negli scaffali o negli armadietti più bassi (a livello della vita).

### **2. Dobbiamo usare una scala?**

Prendiamone una con un corrimano per appoggiarci; è importante non usare mai una sedia come scaletta.

## IN BAGNO

### **1. La vasca da bagno o il pavimento della doccia sono scivolosi?**

Mettiamo un tappetino o strisce adesive antisdrucchiolo sul pavimento della vasca o della doccia.

### **2. Abbiamo bisogno di appoggiarci quando entriamo o usciamo dalla vasca o quando usiamo il water?**

Facciamo installare da un tecnico dei maniglioni di appoggio nella vasca e vicino al water.

## CAMERE DA LETTO

### **1. La luce vicino al letto è difficile da raggiungere?**

Mettiamo una lampada vicino al letto che sia facilmente raggiungibile.

### **2. Il percorso dal letto alla stanza da bagno non è sufficientemente illuminato?**

Una luce notturna è molto utile per vedere bene dove si cammina. Vi sono luci notturne che si accendono automaticamente quando fa buio.

## ANCORA QUALCHE CONSIGLIO PER PREVENIRE LE CADUTE

1. Fare attività fisica regolarmente; gli esercizi ci rendono più forti, aumentano l'equilibrio e il coordinamento motorio.
2. Chiediamo al medico curante di controllare i farmaci che usiamo perché alcuni farmaci possono far venire sonno o giramenti di testa.
3. Controlliamo la vista ogni anno da un medico oculista; i difetti visivi possono aumentare i rischi di cadute.
4. Alziamoci lentamente dopo essere stati seduti o sdraiati.
5. Indossiamo sempre calzature o pantofole chiuse, possibilmente con soles antiscivolo ed evitiamo di camminare a piedi nudi o in ciabatte.
6. Aumentiamo la luminosità all'interno dell'abitazione.
7. È più sicuro avere un'illuminazione omogenea in casa: aggiungiamo luci nelle parti meno illuminate ed evitiamo di essere abbagliati dalla luce solare usando tende leggere.

8. Teniamo vicino ad ogni telefono un elenco dei numeri utili per le emergenze, stampato in grande formato.
9. È utile avere un apparecchio telefonico sul comodino facilmente raggiungibile dal letto e un altro nella stanza dove si soggiorna più a lungo.
10. Portiamo sempre con noi un apparecchio che ci permetta di chiedere aiuto in caso di difficoltà a muoversi dopo una caduta.



## CHE FARE

ILLUMINARE  
TUTTE LE ZONE  
DELLA TUA CASA

USARE LUCI  
NOTTURNE IN  
BAGNO, IN  
CAMERA DA LETTO,  
SULLE SCALE, NEL  
CORRIDOIO

USARE SEDIE E  
POLTRONE CON  
BRACCIOLI E CON  
SCHIENALI NON  
TROPPO RECLINATI

QUANDO CI SI  
SIEDE FARE IN  
MODO CHE LE  
GINOCCHIA NON  
SIANO PIÙ ALTE  
DELLA SEDUTA

INDOSSARE  
SCARPE COMODE  
E CON SUOLE  
NON SCIVOLOSE

FARE ATTENZIONE  
AL PAVIMENTO,  
ALLA VASCA E AL  
PIATTO DOCCIA  
DEL BAGNO,  
POSSONO ESSERE  
SCIVOLOSI

FARE ATTENZIONE  
IN CUCINA A  
POSIZIONARE LE  
PENTOLE SUI FUOCHI  
PIÙ INTERNI PER  
EVITARE CHE SI  
ROVESCINO

IN CUCINA  
POSIZIONARE GLI  
OGGETTI USATI PIÙ  
FREQUENTEMENTE  
NEGLI SCAFFALI PIÙ  
BASSI



## COSA NON FARE

NON SALIRE SU  
SGABELLI, SEDIE O  
SCALE

NON USARE LA  
CERA PER  
PAVIMENTI

NON USARE TAPPETI,  
ALTRIMENTI FISSARLI  
AL PAVIMENTO

NON ALZARSI  
VELOCEMENTE  
DAL LETTO

NON LASCIARE O  
FAR PASSARE CAVI  
ELETTRICI SUI  
PAVIMENTI

NON UTILIZZARE  
MOBILI INSTABILI

## 2. IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

Il movimento di per sé non previene le cadute. La prevenzione delle cadute si ottiene aumentando il tono muscolare e facendo esercizi per l'equilibrio.



### Obiettivi dell'esercizio fisico:

- migliorare l'equilibrio
- migliorare la mobilità delle articolazioni
- rinforzare i muscoli
- aumentare il contenuto di calcio nelle ossa
- ridurre le cadute
- ridurre i rischi di frattura

Prima di iniziare un'attività fisica **chiediamo consiglio al nostro medico di fiducia**

### VALUTIAMO LA NOSTRA ATTIVITÀ FISICA

TIPO DI ATTIVITÀ FISICA

PER QUANTI MINUTI

HO FATTO LE FACCENDE DI CASA,  
COME LAVARE I PAVIMENTI O I VETRI

HO FATTO LAVORI DI CASA IMPEGNATIVI,  
COME RIORDINARE LA CANTINA,  
IMBIANCARE I MURI



TIPO DI ATTIVITÀ FISICA	PER QUANTI MINUTI
HO FATTO GIARDINAGGIO, TAGLIATO L'ERBA	
HO USATO LE SCALE AL POSTO DELL' ASCENSORE	
HO CAMMINATO A PASSO SOSTENUTO PER ANDARE A FARE LA SPESA	
SONO ANDATO/A A PASSEGGIO DI BUON PASSO	
HO PORTATO A PASSEGGIO IL CANE	
HO GIOCATO CON I NIPOTINI AL PARCO GIOCHI	
HO LAVATO LA MACCHINA	
SONO ANDATO/A A BALLARE	

## **Abbiamo totalizzato oltre 30 minuti al giorno?**

ci muoviamo a sufficienza ma attenzione a non scendere sotto questo punteggio se ci vogliamo mantenere in buona salute. Più tempo dedicheremo all'attività fisica maggiori saranno i benefici che potremo ottenere.

## **Abbiamo totalizzato meno di 30 minuti al giorno?**

dobbiamo decisamente cercare più occasioni nella giornata per fare attività fisica!!!

## **OGNI QUANTO TEMPO FARE ESERCIZIO FISICO?**

Per migliorare e mantenere un buono stato di salute, bisognerebbe adottare uno stile di vita che preveda:

### **Tutti i giorni attività all'aperto**

Camminare su sentieri, in salita, portare oggetti pesanti (la spesa) con la schiena dritta, lavorare in giardino e nell'orto.

### **Attività in casa**

Fare esercizi di rinforzo delle gambe stando in piedi, piegando e distendendo leggermente le gambe. Alzarsi e sedersi più volte dalla sedia, dalla poltrona o dal letto. Salire le scale. spostare oggetti pesanti senza piegare o ruotare la schiena ma piegando le gambe e mantenendo la schiena il più possibile dritta.

Appoggiare le mani alla parete o al tavolo, poi piegare e distendere le braccia. Portare le ginocchia al petto stando sdraiati sul letto con le gambe semipiegate. Aumentare ogni giorno il numero degli esercizi.

### **Attività con piccoli attrezzi**

Sollevarle con le braccia, sia piegate che distese, piccoli pesi, come bottiglie di plastica piene o semipiene d'acqua.

### **Tutti i giorni o almeno 3 volte a settimana**

Camminare di buon passo per tempi crescenti (fino ad un'ora al giorno). Il camminare veloce e il salire e scendere le scale migliorano il contenuto di calcio nelle ossa. È importante camminare con passo deciso (una passeggiata per guardare le vetrine non è la stessa cosa!), per almeno mezz'ora al giorno o anche per 10 minuti più volte al giorno.

Per mantenere una corretta posizione mentre si cammina bisogna tenere la schiena dritta e rilassata, appoggiare bene il piede a terra e svolgere ogni tanto esercizi con le mani per stimolare la circolazione delle dita.

È consigliabile usare scarpe comode, con suola antisdrucchiolo e con tacco massimo di tre centimetri.

Meglio evitare borse a tracolla perchè possono far perdere l'equilibrio, utilizzare invece un marsupio o uno zainetto.

Portare dell'acqua e bere durante e dopo il cammino.

## **Una o due volte la settimana**

Praticare nuove attività come nuoto, acquagym, ginnastica dolce, yoga, tai-chi, ballo, bicicletta.

## **Consigli alimentari**

Per ridurre il rischio di fratture conseguenti a cadute è importante mantenere in buona salute le ossa e i muscoli. Bisogna perciò assumere ogni giorno una giusta quantità di calcio (1200 milligrammi) e vitamina D (15-20 microgrammi). Il calcio rappresenta una componente essenziale dell'osso. La vitamina D è necessaria perchè l'intestino e i reni assorbano il calcio, inoltre, migliora la forza muscolare. La vitamina D viene prodotta, per gran parte, dalla nostra pelle quando viene esposta ai raggi solari ed è presente in alcuni alimenti. É quindi consigliabile prendere il sole per almeno 15 minuti al giorno. É utile che nella alimentazione siano presenti alimenti ricchi di vitamina D e calcio.

Per la salute delle ossa è importante anche ridurre il contenuto di sale nella dieta, in quanto una dieta salata aumenta l'espulsione del calcio attraverso le urine.