



SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE - REGIONE AUTONOMA FRIULI-VENEZIA GIULIA
AZIENDA PER I SERVIZI SANITARI N. 3 "ALTO FRIULI"
Ospedali di Gemona e di Tolmezzo

SERVIZI SANITARI NAZIONÂL - REGJON AUTONOME FRIÛL-VIGNESIE JULIE
AZIENDE PAI SERVIZIS SANITARIS N. 3 "FRIÛL DE ALTE"
Ospedâi di Glemone e di Tumieç

DRŽAVNA ZDRAVSTVENA SLUŽBA - AVTONOMNA DEŽELA FURLANIJA-JULJSKA KRAJINA
ZDRAVSTVENA USTANOVA ŠT. 3 "GORNJA FURLANIJA"
Bolnišnici Gumin in Tolmeč

STAÄTLICHER GESUNDHEITSDIENST - AUTONOME REGION FRIAUL-JULISCH VENETIEN
SANITÄTSBETRIEB NR. 3 "OBERFRIAUL"
Krankenhäuser Gemona und Tolmezzo

PER NON CADERE IN CASA

MOVIMENTO

Fai regolare attività fisica e mantieniti in forma, il rischio di cadere diminuirà.

CALZATURE

Usa scarpe e pantofole chiuse della misura giusta, con soles antiscivolo e senza lacci, il cammino sarà più sicuro.

PAVIMENTI Non usare la cera; non camminare sui pavimenti bagnati; non lasciare in giro cavi o cose che potrebbero farti inciampare.



BAGNO Se necessario applica maniglioni di sostegno per la vasca da bagno, la doccia e vicino al WC. Utilizza tappetini antiscivolo nella vasca e nella

doccia.

TAPPETI Possono farti inciampare: togliili da tutte le stanze.

ALTRI OSTACOLI Libera gli spazi da arredi o disordine che possano ostacolarti nel muoverti in casa.

ILLUMINAZIONE Tieni sempre la casa ben illuminata, una torcia elettrica in camera a portata di mano. Se la notte ti alzi per andare in bagno fai mettere una piccola "luce guida".

CORRIMANI Favorisci il loro uso nei luoghi rischiosi, bagno, scale, gradini: avrai un appoggio sicuro.

OGGETTI UTILI Metti gli oggetti più utilizzati (vestiti, utensili da cucina) su ripiani di altezza media: se sono troppo in alto rischi di perdere l'equilibrio.

SEDIE, SGABELLI Non salirci sopra, eviterai di cadere. Elimina poltrone, sgabelli, sedie e tavole poco stabili. Se fai difficoltà ad alzarti appoggia contro il muro lo schienale della sedia che utilizzi di più.

BASTONE Se usi bastoni o stampelle devono essere regolati sulla tua altezza, per regolarli fatti consigliare dai fisioterapisti dell'Azienda Sanitaria. Controlla l'usura dei tappi antiscivolo e falli sostituire quando serve.

MOVIMENTI BRUSCHI

Non alzarti velocemente dal letto o dalla poltrona, eviterai i capogiri e il rischio di cadere. Assumi sempre posizioni stabili (in piedi o seduto). Fai attenzione nei cambi di posizione, ad esempio quando ti chini.

OCCHIALI Usali come prescritto dal medico e fai spesso il controllo oculistico: vedrai bene il percorso.

ATTENZIONE!! Assumi regolarmente i farmaci che ti ha prescritto il medico. Limita il vino e le bevande alcoliche.





PER STRADA

ATTENZIONE alle auto in movimento, per evitarle potresti cadere.

USA LA BICICLETTA solo se ti senti sicuro, mai con ghiaccio o bagnato.

VALUTA con il tuo oculista se, fuori casa, per te sia meglio non usare le lenti progressive.

MARCIAPIEDE Scendi con calma dallo scalino raggiungendo prima il bordo. Guarda sempre dove metti i piedi.

NEI NEGOZI Quando entri o esci fai attenzione ai dislivelli, ai tappeti e ai pavimenti bagnati dalla pioggia.

CHECK LIST DI CONTROLLO PER LA SICUREZZA IN CASA

Domanda	Si	In parte	No
1. L'accesso alla porta principale è illuminato automaticamente di notte?	0	1	2
2. Le terrazze sono dotate di ringhiera per proteggere i bambini da cadute?	0	1	2
3. Tappeti e zerbini all'interno e all'esterno della casa sono antiscivolo?	0	1	2
4. Riponi sempre i medicinali fuori dalla portata dei bambini?	0	1	2
5. Lasci candele accese solo in presenza di qualcuno che possa sorvegliare?	0	1	2
6. I locali sono liberi da cavi, fili del telefono, cestini e altri oggetti che potrebbero ostacolare il passaggio?	0	1	2
7. Pulisci immediatamente il pavimento quando rovesci qualcosa?	0	1	2
8. Riponi sempre i detersivi fuori dalla portata dei bambini?	0	1	2
9. Conservi i prodotti liquidi sempre nelle confezioni originali?	0	1	2
10. Tieni una cassetta di pronto soccorso a portata di mano (cerotti, garze, disinfettante)?	0	1	2
11. In cucina, il piano di lavoro è ben illuminato?	0	1	2
12. Disponi sempre le pentole in modo che il manico non sporga dal bordo del piano cottura?	0	1	2
13. Se sei in camera, puoi spegnere le luci anche stando a letto?	0	1	2

14. In caso di emergenza puoi telefonare anche dal letto?	0	1	2
15. Hai un rilevatore di fumo a batterie in camera o davanti alla porta?	0	1	2
16. In bagno, il pavimento non è scivoloso neanche quando è umido?	0	1	2
17. La vasca da bagno e la doccia hanno un fondo, tappetino, strisce antiscivolo?	0	1	2
18. Le prese elettriche nella zona bagno sono protette da salvavita?	0	1	2
19. In bagno ci sono solo radio e telefoni a batteria o non li usi affatto?	0	1	2
20. Usi l'asciugacapelli solo davanti al lavandino o alla vasca vuoti e con i rubinetti chiusi?	0	1	2
21. Stacchi la spina dell'asciugacapelli e del rasoio quando non li usi?	0	1	2
22. Scale e locali sono ben illuminati?	0	1	2
23. Le scale interne sono munite di un corrimano?	0	1	2
24. Quando comperi per il tuo hobby un oggetto nuovo o se devi assumere un nuovo farmaco leggi sempre le istruzioni d'uso prima dell'uso?	0	1	2
25. Indossi sempre gli occhiali di protezione quando svolgi dei lavori che potrebbero danneggiare la vista?	0	1	2
26. Quando lavori in giardino usi scarpe con soles sicure e in buono stato?	0	1	2
27. Usi una scaletta solida per raggiungere i piani alti?	0	1	2
28. La scala che conduce in cantina è libera da oggetti nei quali si potrebbe inciampare?	0	1	2
29. I gradini non sono scivolosi nemmeno se umidi? Gli spigoli sono ben visibili?	0	1	2
30. I tappeti o la pavimentazione sono privi di punti (angoli rialzati, frange, ondulazioni) in cui si potrebbe inciampare?	0	1	2

Totale punti:

Da 0 a 10: Congratulazioni la tua casa è molto sicura!

Comunque fai regolarmente un controllo.

Da 11 a 35: La tua casa nasconde alcune fonti di pericolo che sarebbe opportuno eliminare. Devi essere più consapevole dei pericoli.

Da 36 a 60: La tua abitazione presenta un basso livello di sicurezza e non sei consapevole dei pericoli. Dovresti porvi rimedio.

Fonti:

Sistema Nazionale linee guida – Istituto Superiore di Sanità

Lista di controllo per la Sicurezza in Casa, dell'Ufficio Prevenzione Infortuni – Svizzera

Pubblicazione realizzata con il contributo della L. 38/2001 (Promozione della Lingua Slovena nelle PA)

Allegato al periodico Informa – reg. 177 Tribunale di Tolmezzo – Direttore responsabile Olga Passera



L'Ospedale di Tolmezzo-Gemona è accreditato dalla Joint Commission International

PER NON CADERE IN CASA