



Gruppo Formatori Aziendali



**“Usa pantofole e ciabatte con soles di gomma, non usare la cera, utilizza tappetini antisdrucciolo !!!!”**

**GUIDA ALLA SICUREZZA NELL'AMBIENTE DOMESTICO**

**Alcune semplici misure che devono essere assunte per i nostri anziani**

## POCHE REGOLE

**1** Fai mettere **corrimani e maniglie** nei luoghi rischiosi, scale, gradini, in bagno: avrai un appoggio sicuro.

**2** Usa **pantofole o ciabatte** con suole di gomma e chiuse sul tallone: camminerai più comodo e sicuro.

**3** Mantieni sempre la casa **ben illuminata** tenendo una luce accesa anche durante la notte: eviterai meglio gli ostacoli.

**4** Tieni il **pavimento asciutto** e non usare la **cera**: eviterai di scivolare; non salire sopra **sedie, sgabelli e scale**: eviterai il rischio di cadere.

**5** Utilizza **tappetini** antisdrucchiolo o bloccali sul pavimento.

**6** Controlla prima la temperatura dell'acqua per non ustionarti nella doccia; tieni a portata di mano un campanello di emergenza: ti può salvare la vita in caso di malore.

Tieni gli elettrodomestici lontani dall'acqua: **elettricità e acqua** non vanno d'accordo.

Riscalda l'ambiente prima e poi spegni la stufetta.

**7** Non lasciare **cavi elettrici "volanti"** e filo del telefono nelle zone di passaggio: eviterai di inciampare e farti male.

**8 Muoviti** con calma evitando movimenti bruschi e non trasportare pesi eccessivi: il rischio di cadere diminuirà.

Se hai la pressione bassa devi imparare ad alzarti lentamente dal letto.

**9** Usa gli **occhiali** come prescritto dal medico e fai spesso il controllo della vista.

**10** Conserva ogni **medicina** nella sua confezione originale e per l'assunzione segui sempre le indicazioni del tuo medico.

**11** Non improvvisare: fai controllare gli **impianti** da persone specializzate, non sovraccaricare le **prese**.



## Esegui questo test per scoprire se la tua casa è sicura:

Ci sono corrimano lungo le scale? \_\_\_

Le scale sono ben illuminate? \_\_\_

I pavimenti sono scivolosi? \_\_\_

Faccio controllare la caldaia a gas ogni due anni? \_\_\_

Ho il rilevatore del gas? \_\_\_

Ho il telefono vicino al letto? \_\_\_

La vasca e la doccia sono dotate di tappetino antiscivolo? \_\_\_

Ci sono maniglioni nel bagno per sostenermi nei movimenti? \_\_\_

Uso reti antiscivolo sotto i tappeti? \_\_\_

Si vale 5 punti, No vale 0 punti.

Sommando i punti avrai il totale per la valutazione della tua casa.

45=Ottimo

40=Buono

35=Discreto

30=Sufficiente

Meno di 30=Insufficiente

**Cerca di migliorare la tua sicurezza in casa facendo le necessarie modifiche dove hai 0 punti!**