



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



Gruppo Formatori Aziendali



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** antidrucciolo 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!