

Rischio di cadere a domicilio

L'OMS ha documentato nel 2007 che approssimativamente il 28-35% della intera popolazione oltre i 65 anni cade in ambiente domestico.

Le cadute a terra rappresentano l'evento clinico rilevante perché possono essere complicate da fratture, paura di cadere, perdita dell'autosufficienza.

Nelle abitazioni è possibile identificare i seguenti fattori di rischio:

1) le barriere architettoniche.

Il corridoio deve permettere inversione di marcia, rimuovete strettoie dovute a mobili;



nel bagno la vasca deve permettere una entrata comoda, il piatto doccia non deve avere bordi alti, utili sono gli alzawater, i maniglioni. Misurate gli spazi di manovra per permettere inversioni di marcia.



I tappeti nei vari locali vanno rimossi, la moquette va fissata nei bordi. Il salotto non deve avere mobili centrali che riducono gli spazi di manovra.



In camera da letto bisogna assicurare uno spazio libero di almeno 90 cm tra letto e muro e tra letto e armadio in modo da consentire il movimento.

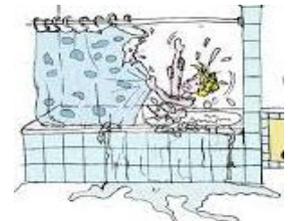
In cucina lavello, piano di lavoro, piano cottura vanno collocati ad un'altezza da definire in base all'altezza dell'utente compresa di solito fra gli 80 e i 95 cm. Anche utensili e barattoli nonché comandi elettrici vanno posti ad altezze compatibili all'utente.

2) la scivolosità.

Se i gradini delle scale sono realizzati in marmo o altro materiale dalla superficie scivolosa è meglio applicare strisce antiscivolo.



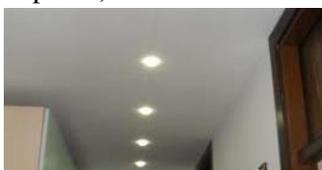
Le strisce adesive antiscivolo riducono il pericolo di scivolare durante le operazioni di entrata e uscita dalla vasca da bagno o dalla doccia.



Evitare infine acqua sui pavimenti del bagno.

3) la luminosità degli ambienti.

E' importante garantire adeguati livelli di illuminazione, non usare superfici riflettenti e aumentare i livelli di contrasto (barre colorate a terra, corrimani con colore contrastante rispetto le pareti).



Durante la notte il tratto di corridoio che collega camera da letto e bagno può essere illuminato da lampadine di sicurezza.