

PERCHÉ E COME PREVENIRLI

In Sardegna 2 incidenti domestici su 3 riguardano donne (F 66%, M 34%, nel 2021). La maggior parte dei ricoveri per incidenti domestici riguarda anziani ultra64enni (ben il 75,7% del totale, nel 2021). Le **cadute** rappresentano la causa più frequente di trauma per **incidente domestico** negli anziani, soprattutto nelle donne **sopra i 64 anni**.

L'attività fisica aiuta a prevenire le cadute: infatti permette di migliorare la forza muscolare, l'equilibrio e la coordinazione nei movimenti.

Fare attività fisica non significa essere degli atleti! Anche attraverso le normali occupazioni della vita quotidiana – fare la spesa, le pulizie, preparare i pasti – si può mantenere un **adeguato livello di movimento**.

Più ti muovi e meno ti stancherai a fare le tue faccende quotidiane!
Scegli occupazioni che ti piacciono, se sono da fare in compagnia meglio: **migliorerà anche l'umore!**



**Rendi sicura
la tua casa**

*Il Numero di emergenza unico europeo
è il numero di telefono
per chiamare i servizi di emergenza
in tutti gli Stati dell'Unione Europea*



igienepubblica@aslogliastra.it
www.aslogliastra.it



Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene e Sanità Pubblica

LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI



PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2020/2025
Programma Predefinito PP5 «Sicurezza negli ambienti di vita»



Controlla sempre di aver spento i fornelli e gli **elettrodomestici**!



Controlla la scadenza degli **alimenti** e cuocili bene!

Per evitare gli ostacoli **illumina bene la tua casa** e usa correttamente gli occhiali.



Non salire su sedie o sgabelli!
Evita di lasciare fili e prolunghe nei punti di passaggio.

Assumi sempre i **farmaci** come indicato dal tuo medico.



Usa **scarpe comode, ben allacciate** sul piede e con una buona aderenza. Evita l'utilizzo dei tappeti.

Fai installare **maniglioni**.
La **stufetta**: ricorda sempre di spegnerla e di tenerla lontano dall'acqua!



Usa **tappeti antiscivolo**.
Controlla sempre la **temperatura dell'acqua** per evitare ustioni.

Controlla che i tuoi utensili per il fai da te siano **a norma**.



Fai installare i corrimani nelle **scale!**
Controlla che il **pavimento** sia asciutto e senza dislivelli!

Scala portatile: meglio usare quelle a libro e con i piedini antiscivolo. Deve essere aperta correttamente su un piano stabile!



Non accendere il **fuoco** in presenza di vento e non utilizzare alcol!
Non avvicinarti troppo al fuoco!