

Il salotto

Non sono consigliati i divani bassi e troppo **morbidi**. Nel caso la persona anziana trovi difficoltà ad alzarsi dalla **poltrona**, si potrebbe acquistare un modello di sedia “a catapulta” che, con la pressione di un tasto, fornisce una **leggera spinta** alla seduta e aiuta a prendere la posizione eretta. Fissare **tappeti** e passerelle con appositi fermi, per evitare che l'anziano vi **inciampi** e cada.

In generale, se in casa ci sono una o più **rampe di scale** può essere consigliabile l'istallazione di un montascale automatico, di una **pedana elevatrice** o, nel caso ci fosse spazio, di un piccolo ascensore.

Bisogna anche avere molta cura dell'**illuminazione**, evitando gli angoli bui, collocando in casa interruttori grandi e a portata di mano, luci automatiche che si accendono al passaggio e **lampade di emergenza** che si accendono automaticamente quando manca la corrente.

Se la persona anziana vive da sola e soffre di qualche particolare **patologia**, può essere opportuno fornirle un sistema di **telesoccorso** che, con la pressione di un tasto, telefona automaticamente ad una serie di “numeri amici” (familiari, Pronto Soccorso, assistenza privata...).

Alcuni oggetti utili

Esistono alcuni oggetti che possono facilitare le azioni quotidiane: le pinze prendioggetti (evitano le **pericolose salite su scaletti e sgabelli**), gli infilacalze, i calzascarpe a **braccio lungo** e i **morsetti regolabili** (facilitano la presa di oggetti ingombranti o di forma irregolare).

È possibile usufruire di **finanziamenti** e rimborsi parziali nel caso si decida di **ristrutturare la propria casa** per adattarla ad esigenze di ridotta mobilità (**legge 13/89 in materia di barriere architettoniche** - domanda da presentare al proprio Comune di appartenenza entro il 1° marzo di ogni anno).



*Piano Regionale Prevenzione
Progetto 4.1 - Prevenzione degli incidenti domestici
Referente ASL Rieti: **Dott.ssa Felicetta Camilli**
Tel. 0746.279832*

Progetto informativo a cura della UOSD
Comunicazione e Marketing della ASL Rieti

Casa dolce Casa Una casa a misura di anziano



La terza età risulta più esposta agli incidenti domestici perché le persone trascorrono molto tempo nelle abitazioni, sono più fragili sia fisicamente che psichicamente, spesso sono lenti ed impacciati.

Inoltre, gli spazi abitativi, in particolare quelli moderni, sembrano fatti apposta per creare delle difficoltà: **scale insormontabili**, bagni inaccessibili, porte e **finestre pesanti**, letti e sedie troppo bassi...

A Rieti e nel Lazio tra gli ultrasessantacinquenni e tra le persone con disabilità, **più della metà cade e cade in casa, soprattutto in bagno** (*Fonte Passi d'Argento-2012*).

Al momento, tuttavia, è possibile prendere qualche **semplice accorgimento** per facilitare la vita e i **gesti quotidiani** per la terza età.

CONSIGLI UTILI

Il bagno

Un **corrimano** lungo le pareti, più robusto in corrispondenza dei servizi, uno **sgabello** e gommini antiscivolo nella doccia o nella vasca da bagno, **miscelatori** al posto dei tradizionali rubinetti facilitano l'**igiene** per gli anziani o per i disabili. Attenzione anche al lavabo (deve avere uno spazio sottostante per permettere l'avvicinamento anche a chi ha problemi di mobilità), agli **specchi** (ben fissati e di grandi dimensioni) e agli **armadietti** (solidi, semplici da aprire e senza spigoli vivi contro cui si possa urtare). Evitare i **tappeti**.

La cucina

Nel caso si operi una ristrutturazione, collocare **lavello**, piani di cottura e di lavoro ad un **livello più basso**, in modo da permettere che siano raggiunti anche da una persona seduta, posizione più comoda per chi ha una certa età.



Nel disporli, seguire una **sequenza logica**, in modo che non sia necessario sollevare gli oggetti.

Accanto al **forno** collocare un piano di appoggio per le **teglie calde**; scegliere un piano di cottura con il blocco di **sicurezza del gas** nel caso di spegnimento della fiamma e installare un sistema per il rilevamento del gas e dei principi d'**incendio**, nel caso fossero dimenticate delle vivande in cottura o perdite dell'impianto.



La camera da letto

Preferire sempre gli **armadi con ante scorrevoli** assistite, più leggere e semplici da aprire. I letti bassi rendono più difficile alzarsi, soprattutto per chi ha problemi di schiena. I **comodini** devono essere solidi e a portata di mano, anche se si è coricati.

Facilitare la vita e i **gesti quotidiani** dei nostri congiunti.

È necessaria una particolare attenzione alle **condizioni climatiche** della stanza, per evitare una scorretta **igiene del sonno** e l'insorgere di **insonnie** e disturbi del riposo. Gli anziani possono presentare anche una **respirazione notturna** più difficoltosa: è quindi opportuno non collocare delle **piante** nelle loro stanze da letto, in quanto la notte sottraggono **ossigeno**, impoverendo la qualità dell'aria.

L'ufficio e lo studio

Scegliere, una **scrivania larga** e senza spigoli e una sedia con ruote frenate, per permettergli di spostarsi nell'ambiente con **poca fatica** evitando cadute accidentali con libri o plichi in mano.