

REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

Developed by the Health Translation Service
in collaboration with Blacktown Healthy Cities Inc.

State Health Publication No. (HTS) 91-120

ISBN 0 7305 3538 X

Lanziano e il problema della sicurezza in casa

Home Safety and the Older Person

NSW HEALTH
FOR A STATE OF BETTER HEALTH



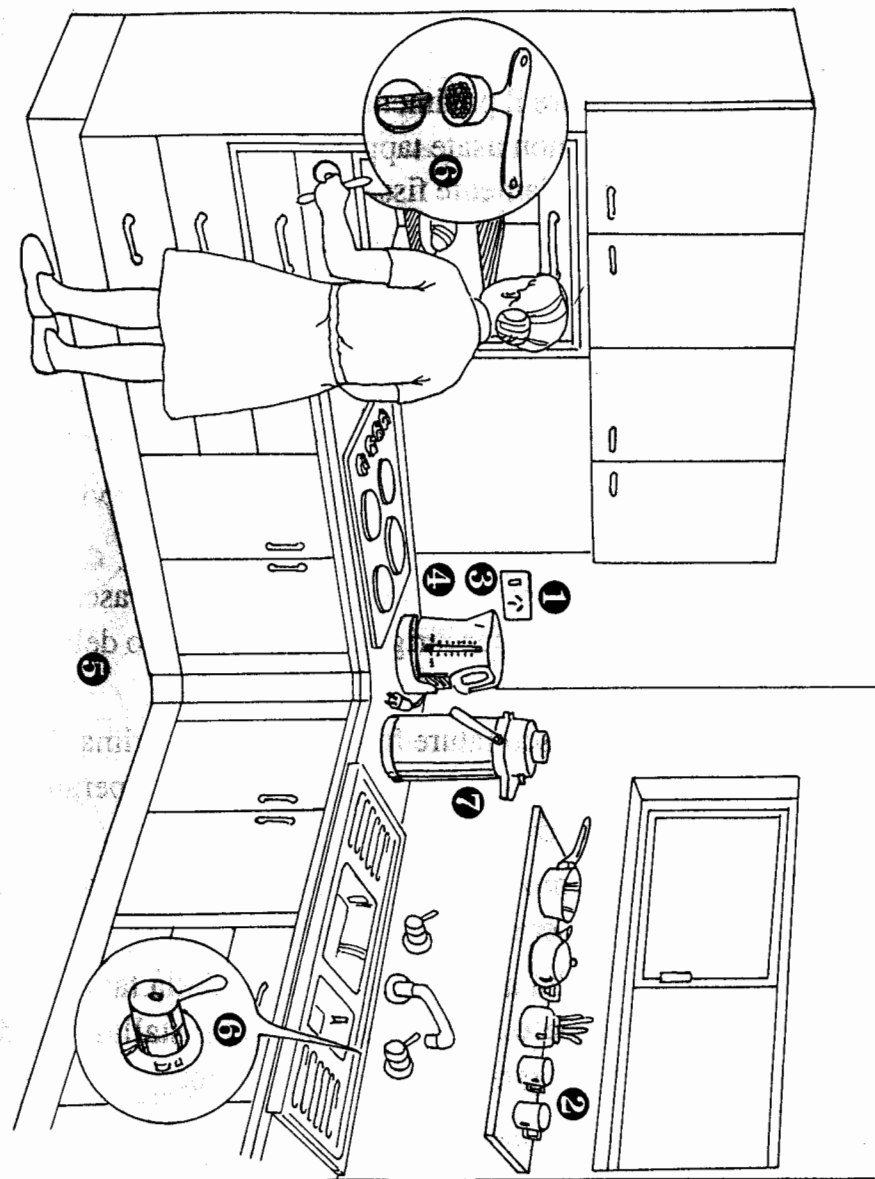
Man mano che andiamo
avanti con l'età, ci
troviamo talvolta alle
prese con nuovi problemi di salute
che ci costringono ad adottare
determinate precauzioni all'interno
della nostra abitazione.



Cucina

Kitchen

- 1• Cercate di fare installare le prese della corrente in punti dove è facile arrivare.
- 2• Mettete gli articoli che usate ogni giorno in un luogo a portata di mano.
- 3• Tenete gli elettrodomestici lontano dal lavandino.
- 4• Ferri da stiro e bollitori senza filo rappresentano una buona soluzione.
- 5• I bollitori dotati di una base ampia garantiscono maggiore stabilità.
- 6• Evitate di riempire i bollitori fino all'orlo.
- 7• Accertatevi che il pavimento sia del tipo antiscivolo e tenetelo pulito da macchie d'acqua, avanzi di cibo, ecc.
- 8• Se avete difficoltà a spegnere le manopole del fornello e apparecchi simili, vi sono in commercio appositi aggeggi che vi possono essere d'aiuto.*
- 9• Se trovate difficile versare il contenuto di teiere, bollitori e altri recipienti, potete trovare in commercio appositi accessori.* Altrimenti, chiedete a qualcuno di riempire una botticella a stantuffo (di quelle con il beccuccio sul fondo, in modo da evitare l'azione di sollevamento). L'acqua calda in essa contenuta dovrebbe bastarvi tutto il giorno.



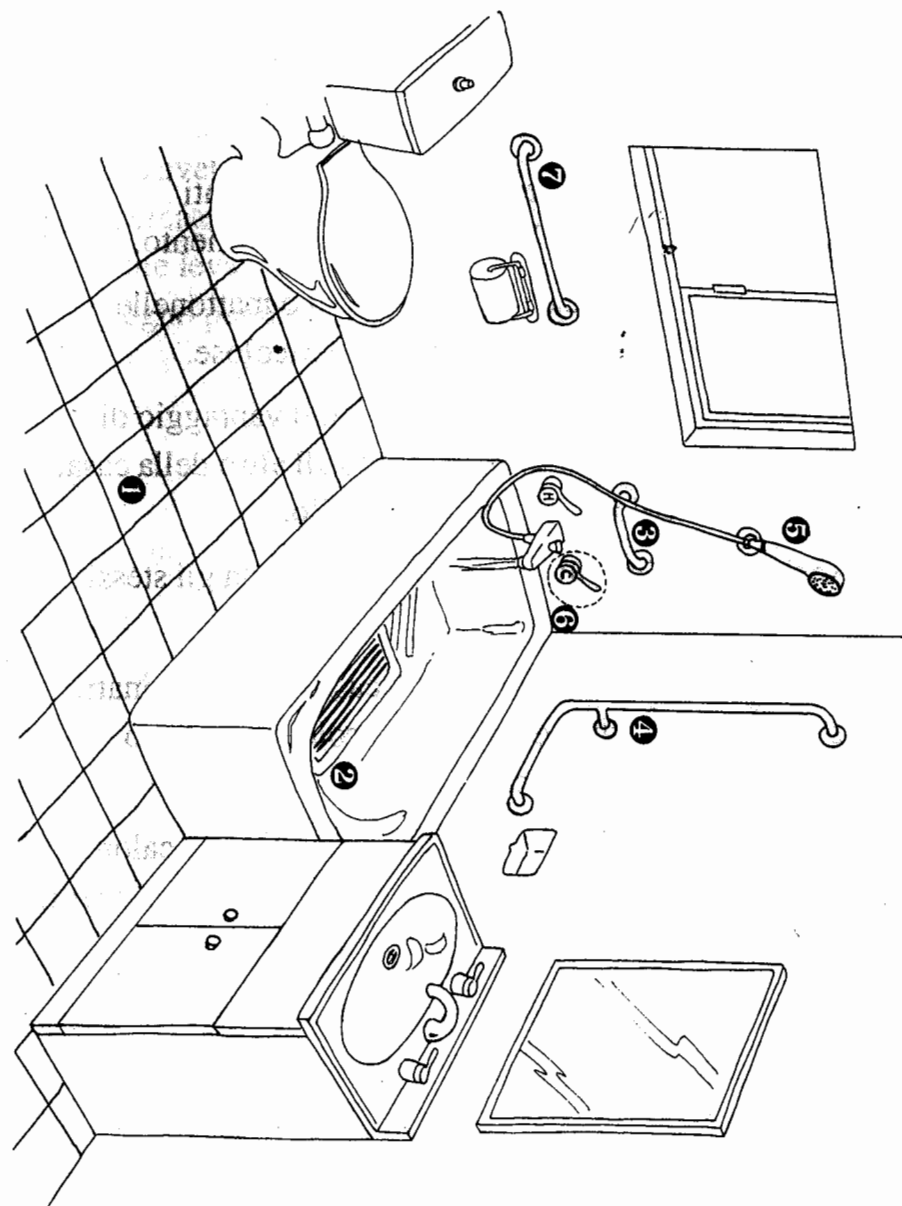
* Informazioni si possono ottenere presso l'Independent Living Centre (particolari alla fine del presente opuscolo) o presso ferramenta o rivenditori specializzati.

Bagno

Bathroom

- 1• Evitate di ricoprire il pavimento con superfici sdruciolevoli e non usate tappetini nel bagno a meno che non siano saldamente fissati al pavimento (per tenerli aderenti usate del tessuto speciale*).
- 2• Mettete un apposito tappetino antisdrucciolevole nella vasca da bagno o nella doccia.
- 3• Se avete difficoltà ad entrare e uscire dalla vasca da bagno, potreste fare installare degli appositi scorrimano.*
- 4• Simili scorrimano possono anche aiutarvi a tenervi saldamente in piedi nella doccia.*
- 5• Potete fare installare un apposito sedile per la vasca e un tubo flessibile per poter dirigere a mano il getto della doccia.*
- 6• Evitate eventuali scottature facendo scorrere prima l'acqua fredda nella vasca e controllando la temperatura dell'acqua prima di entrarvi.
- Potreste magari modificare l'accesso alla doccia in modo da non dover superare eventuali rialzi.
- 7• Se avete difficoltà a sedervi ed alzarvi dalla tazza del gabinetto, prendete in considerazione l'installazione di scorrimano o magari di un sedile rialzato.
- La fuoriuscita di quantità anche minime di acqua calda dai rubinetti può provocare scottature. Esistono in commercio vari prodotti per regolare la temperatura dell'acqua. Parlatene all'ente incaricato dei servizi idrici.

- Evitate di usare elettrodomestici nel bagno.

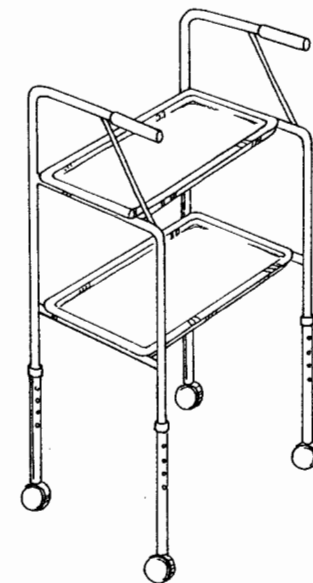


Altre zone della casa

Other areas of the house

- Cercate di tenere al minimo la quantità di mobili, soprattutto se avete difficoltà a camminare o se dovete servirvi di un bastone o supporti simili.
- Evitate di tenere per terra tappetini, altrimenti accertatevi che siano bene aderenti al pavimento.
- Eliminate moquette consumate o assi o mattonelle staccate, in quanto possono essere pericolose.
- I telefoni portatili (senza filo) hanno il vantaggio di poter essere trasportati da un punto all'altro della casa, senza il pericolo di inciampare nel filo.
- Anche un aspirapolvere senza filo presenta gli stessi vantaggi.
- Di notte tenete i vari punti della casa bene illuminati: le lampadine notturne o quelle di colore azzurro o verde mandano una luce riposante.
- Accertatevi che tutte le stufette e altre fonti di calore abbiano una griglia di sicurezza, soprattutto i caminetti.
- Evitate di mettere abiti o asciugamani umidi ad asciugare su una stufetta.
- Evitate di usare prolunghe e spine intermedie. Se potete, servitevi di appositi quadri con prese della corrente in serie.

- Quando staccate una spina dalla presa, afferrate la spina stessa e non il filo conduttore.
- Se avete problemi a camminare, cercate di non trasportare cibi caldi su un vassoio. Per evitare incidenti, servitevi di un piccolo carrello da té.
- Se avete difficoltà a sedervi e alzarvi da una sedia, cercate di usarne una con braccioli in modo da poter fare leva. Altrimenti ricorrete ad appositi blocchi di legno per aumentare l'altezza della sedia stessa.



Camera de letto

Bedroom

- In camera, controllate l'altezza del letto. Potrebbe rendersi necessario alzarlo o abbassarlo in modo da poter sedersi comodamente sul bordo tenendo i piedi appoggiati sul pavimento.
- Non usate letti a rotelle che potrebbero scivolare via mentre vi ci sedete sopra.
- Quando vi alzate da una sedia o dal letto, procedete cautamente finché non vi sentite saldamente in equilibrio.
- Portate scarpe o pantofole con la suola antiscivolo, chiuse in corrispondenza del tacco e dotate di tacchi bassi e larghi.

Farmaci

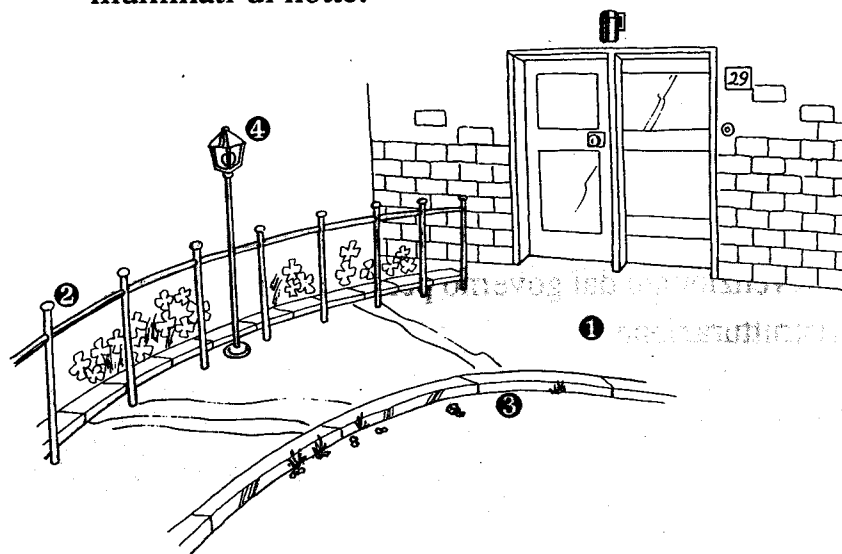
Medications

- Ricordatevi che taluni medicinali provocano capogiri ed aumentano così il pericolo di cadute.
- Conservate i farmaci in uno stipetto chiuso a chiave, lasciandoli nel loro contenitore.
- Se avete dubbi su qualche medicinale, rivolgetevi al farmacista o medico di fiducia. Questi ultimi potranno controllare eventuali farmaci che abbiano superato la data di scadenza, per vedere se sono ancora idonei all'uso.

All'esterno

Outside

1. Prendete in considerazione la possibilità di verniciare sentieri e passaggi scivolosi con l'apposita pittura antiscivolo in commercio.
2. Se necessario, servitevi di scorrimento che farete installare in prossimità di scale e gradini.
- Potreste inoltre sostituire i gradini con rampe.
3. Che ne pensate di farvi costruire un giardino rialzato in modo da proteggere la vostra schiena?
- Per coloro che hanno problemi vi sono in commercio vari attrezzi ed aggeggi in grado di agevolare i lavoretti di giardinaggio.
4. Sinceratevi che i vari sentieri e passaggi siano bene illuminati di notte.



Problemi particolari

Special Problems

- Si vi trovate alle prese con problemi particolari a causa di malattia o invalidità, potreste rivolgervi all'ergoterapeuta (Occupational Therapist) presso il più vicino centro sociosanitario (Community Health Cente). Tale specialista è in possesso di tutte le conoscenze necessarie per darvi consigli in materia di disposizione dei locali, accessori per agevolare il vivere quotidiano, mezzi d'accesso, ecc. Egli potrebbe cedervi in prestito gli utensili necessari oppure indicarvi dove reperirli. Troverete il relativo numero sulle pagine bianche dell'elenco telefonico. Se necessario, il Centro offre un servizio interpreti gratuito.

Assistenza finanziaria

Financial assistance

- Chiedete all'ergoterapeuta se avete eventualmente diritto al contributo di un qualche programma sovvenzionato dal governo per effettuare i lavori di ristrutturazione.

-
- * L'Independent Living Centre situato al 600 di Victoria Road, Ryde, rappresenta un servizio sociale gratuito sovvenzionato dal dipartimento della Sanità del New South Wales (NSW Health Department). La sede di tale ente ospita mostre permanenti di attrezzature ed accessori vari oltre ad offrire informazioni su ditte produttrici di articoli che rispondono in modo particolare alle esigenze della sicurezza e delle persone che si trovano alle prese con particolari difficoltà.

Per un appuntamento dovete chiamare il numero (02) 808-2233. Un terapeuta sarà a vostra disposizione per offrirvi dimostrazioni tecniche e informazioni.

Se vi serve un interprete, chiedete al Centro di procurarvene uno per il vostro appuntamento.
