

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per migliorare la qualità di vita delle persone anziane, bisogna mettere in atto azioni che favoriscano la loro salute, la partecipazione alla vita sociale e la loro sicurezza.

È importante adottare uno stile di vita equilibrato: si raccomanda di seguire un'alimentazione corretta e bilanciata, praticare una regolare attività fisica, senza trascurare una stimolante ginnastica mentale, smettere di fumare e ridurre il consumo di alcol.

Incidenti domestici



Gli anziani e in particolare le donne dopo i 64 anni sono fra i gruppi di età a maggior rischio di incidente domestico.

Gli ambienti più rischiosi sono la cucina, la camera da letto ed il soggiorno, garage e cantina.

La tipologia di incidente varia con il variare dell'età ma la caduta è la prima causa di ricovero nelle persone con più di 65 anni.

Mantenere il tono muscolare facendo regolarmente attività fisica aiuta a mantenere l'equilibrio.

1. Attenzione ai luoghi rischiosi: scale, gradini, bagno: per avere un appoggio sicuro metti corrimani e maniglie.

2. Attenzione al pavimento: Tienilo ben asciutto e non usare la cera, blocca i tappeti o utilizza quelli antiscivolo. Evita di salire sopra sedie, sgabelli e scale.

3. Mantieni una illuminazione adeguata anche di notte per evitare eventuali ostacoli. Controlla regolarmente la vista e utilizza gli **occhiali se ti sono stati prescritti**.

4. In Cucina: non avvicinarti ai fornelli accesi con indumenti di materiale infiammabile ad esempio pile o nylon.

Appendi gli strofinacci e le presine lontane dai fornelli quando ci sono pentole sul fuoco; utilizza i fornelli più interni e tieni i manici delle pentole rivolti verso l'interno del piano cottura. La cucina a gas deve essere dotata dei moderni sistemi di spegnimento automatico e in ogni caso controlla sempre di aver spento i fornelli.

Il forno deve essere dotato di vetro atermico e non deve essere lasciato aperto quando è caldo. Attenzione alla temperatura dei cibi cotti nel forno a microonde.

5. In Bagno: Regola lo scaldabagno ad una temperatura inferiore ai 50°C per evitare ustioni. Metti maniglioni e dispositivi antiscivolo nella vasca e nella doccia per avere un appoggio. Tieni a portata di mano un campanello o il cellulare, utili in caso di emergenza: ti può salvare la vita in caso di malore

6. Elettricità e acqua non vanno d'accordo: tieni gli elettrodomestici (ad es. phon, caldo bagno ecc..) lontani dall'acqua.

7. Attenzione a medicinali, detersivi, insetticidi, altre sostanze potenzialmente nocive che vanno conservati, possibilmente sottochiave, nella loro **confezione originale**, in luoghi inaccessibili ai bambini.

Non scambiare mai i contenitori, travasando le sostanze in bottiglie non appropriate come quelle di bevande, e non mescolare **MAI** sostanze diverse, come ad esempio varechina e ammoniaca.

Arieggiare bene la casa quando si utilizzano sostanze chimiche.

8. Non assumere farmaci di tua iniziativa, segui sempre le indicazioni del tuo medico.

9. Attenzione ai movimenti bruschi e quando sposti pesi eccessivi: in questo modo rischi di cadere procurandoti traumi e fratture (es. frattura del femore). Usa pertanto **scarpe da casa** con soles di gomma e chiuse sul tallone.

10. Proteggi le Prese elettriche con dispositivi di sicurezza e fai **attenzione a cavi volanti, al ferro da stiro caldo, a elettrodomestici accesi**. Fai controllare regolarmente gli **impianti di casa** e qualsiasi apparecchio che bruci gas, olio o carbone.

