

Suggerimenti per la sicurezza domestica degli anziani

Suggerimenti per la sicurezza domestica degli anziani

Oggi si diventa adulti a 35 anni e lo si resta fino a 54 (si passa poi ai “tardo adulti”, ai “giovani anziani” dai 65 ai 74 anni, “anziani” dai 75 agli 84 ed infine “grandi anziani” dagli 85 in poi), bisogna senz’altro dire che questa nuova classificazione è dovuta al fatto che l’aspettativa di vita media si è allungata. Bisogna tenere conto che oltre il 90% degli anziani vuole rimanere nella propria casa, se scegli di lasciarli stare a casa, lo apprezzeranno davvero.

Nel complesso, il nostro obiettivo principale è quello di mantenere i nostri genitori felici e al sicuro. Consentire loro di rimanere nella propria casa il più a lungo possibile, potrebbe sembrare l’opzione più difficile, ma con le misure adeguate prese può condurre a una vita meno stressante per te e la persona amata. E’ importante far sì che si sentano al sicuro in casa propria. Cadute, ustioni e avvelenamenti sono tra gli incidenti più comuni che coinvolgono le persone anziane. Gli anziani che vivono da soli possono anche diventare vittime di criminali, che delinquono prendendo di mira gli anziani. Se sei un anziano o un grande anziano che vive da solo oppure ti preoccupi per una persona anziana che vive da sola, ecco cosa devi fare per farlo stare al sicuro.

Tenere i numeri utili a portata di mano

Tenere sempre un elenco di numeri di emergenza per ciascun apparecchio telefonico. Scrivi queste informazioni in stampatello abbastanza in grande da poter essere letta facilmente se sei di fretta o spaventato.

Assicurati di mettere in elenco i numeri per:

- Numero unico di emergenza 112
- Ambulanza - 118
- Polizia - 113
- Vigili del fuoco - 115
- Centro anti-veleni. Per la lista lista numeri per il centro a te più vicino: [clicca qui](#)
- Un familiare o un amico da chiamare in caso di emergenza
- Ufficio e cellulare del medico di base

Prevenire le cadute

Se hai difficoltà a camminare o problemi di equilibrio o sei caduto nell’ultimo anno, parla con il tuo medico per una valutazione obiettiva del rischio di cadute. Chiedi al tuo dottore, se lo desideri, di beneficiare di un programma di esercizi per prevenire le cadute,

- Se sei caduto prima, o hai paura di cadere, pensa ad acquistare uno speciale allarme da indossare come un braccialetto o una collana. Quindi, se cadi e non ci riesci ad arrivare al telefono, è possibile premere un pulsante sull’allarme che chiamerà i servizi di emergenza per te.
- Non abbiate fretta di rispondere al telefono. Molte persone cadono cercando di rispondere al telefono. Trasportare un telefono cordless o cellulare o lasciare una segreteria telefonica che raccoglie il messaggio.
- Quando si cammina su pavimenti lisci, indossare sempre calzature antiscivolo, come le pantofole con fondo in gomma / antiscivolo o scarpe piatte con suola sottile che si adattano bene al piede.
- Se hai un bastone o un deambulatore, usalo sempre invece di appoggiarlo sui muri e mobili
- Assicurati che tutti i corridoi, le scale e i percorsi siano ben illuminati e liberi da oggetti del genere

Tu con i miei occhi

~~Vedere il mondo in bassa risoluzione~~

come libri o scarpe.

- Usa corrimani e ringhiere quando sali e scendi le scale. Non posizionare mai tappeti in fondo o in cima alle scale.
- Fissa tutti i tappeti di casa con nastro adesivo oppure con le retine apposite, in modo da non muoversi mentre passi.

Protegersi dal fuoco e relativi pericoli

- Se c'è un principio di incendio in casa tua, non provare a spegnerlo. Lascia e chiama il 115. Fatti dire almeno due modi per uscire dal tuo appartamento o da casa.
- Quando cucini, non indossare abiti larghi o con maniche lunghe
- Sostituisci gli apparecchi che presentano cavi elettrici sfilacciati o danneggiati.
- Non inserire troppi cavi elettrici in una presa o prolunga.
- Installa un rilevatore di fumo e sostituisci la batteria due volte all'anno. Ce ne sono anche di portatili.
- Non fumare mai nel letto o lasciare candele accese, anche per un breve periodo, in una stanza senza la tua presenza.
- Accertati che le stufette riscaldanti siano ad almeno 1 metro di distanza da qualsiasi cosa possa bruciare, come tende, biancheria da letto o mobili. Spegni le stufette quando lasci la stanza.

Evitare incidenti in bagno

- Imposta il termostato sullo scaldabagno a non più di 50° per evitare scottature.
- Fatti installare i maniglioni nella doccia e vicino alla toilette per facilitare gli spostamenti in modo più sicuro.
- Colloca tappetini di gomma nella vasca da bagno per evitare scivolamenti.
- Se hai difficoltà ad entrare e uscire dalla vasca o dentro e fuori dal bagno, chiedi al tuo dottore per aiutarti ad ottenere una sedia o una panca da vasca speciale o un sedile WC rialzato.

Prevenire gli avvelenamenti

Monossido di carbonio

- Non tentare mai di riscaldare la tua casa con i fuochi del piano cottura, dato che emette un gas mortale che non si vede né si sente l'odore.
- Assicurati che ci sia un rilevatore di monossido di carbonio vicino a tutte le camere da letto e assicurati di provare e sostituire la batteria due volte all'anno.

Farmaci

- Conservare tutti i farmaci nei loro contenitori originali in modo da non confondere i medicinali.
- Chiedi al tuo farmacista di applicare etichette a caratteri grandi sui tuoi farmaci per renderli più facili da leggere.
- Prendi i farmaci in una stanza ben illuminata, in modo da poter vedere le etichette.
- Porta tutte le tue bottiglie di pillola con te agli appuntamenti del tuo medico di base in modo che lui possa verificare che tu li stai prendendo correttamente.

Prodotti per la pulizia

- Non mescolare mai candeggina, ammoniaca o altri liquidi detergenti durante la pulizia. Se miscelati insieme, i liquidi detergenti possono creare gas mortali.

Protegersi contro gli abusi

- Tieni sempre chiuse le porte e le finestre.
- Non lasciare mai entrare uno sconosciuto in casa quando sei lì da solo.
- Parla delle offerte a te fatte dai venditori telefonici con un amico o un familiare. Non accettare mai contratti stipulati per telefono.
- Non condividere le tue informazioni personali, come numero di previdenza sociale, carta di credito o informazioni bancarie o password dell'account, con persone che non conosci e che ti contattano.
- Chiedi sempre informazioni scritte su offerte, premi o enti di beneficenza e attendi di rispondere fino a quando non saranno state esaminate a fondo le informazioni da te o da persone di tua fiducia.
- Non lasciarti spingere a fare acquisti, firmare contratti o fare donazioni. Aspetta sempre di discutere i piani a te proposti con un familiare o un amico.