

Incidenti in ambito domestico in Sardegna

Nel 2021 in Sardegna sono stati registrati 4.089 ricoveri per incidente domestico di cui il 66,4% a carico del genere femminile.

Il fenomeno infortunistico tra le mura domestiche interessa prevalentemente il **genere femminile** rispetto a quello maschile in un rapporto 2 a 1.

In Sardegna, ben il 75,7% dei ricoveri per incidente domestico ha riguardato persone oltre i 64 anni; le donne risultano particolarmente esposte, con un rischio di ricovero 2,5 volte superiore rispetto agli uomini.

Nella popolazione anziana le **fratture** rappresentano la causa quasi esclusiva di ospedalizzazione (81%) per incidente domestico ed in particolare le fratture di femore, classici infortuni dovuti alle cadute.

(Fonte: Report regionale Incidenti in ambito domestico in Sardegna)

La casa non è sempre un luogo sicuro come sembra. In Sardegna, il **63%** delle cadute avviene proprio tra le mura domestiche, ma solo il **26% degli anziani sardi intervistati** percepisce la propria abitazione come un ambiente a rischio.

(Fonte: PASSI d'Argento – Regione Sardegna, 2022-2023)

IN CASA, LA SICUREZZA NON HA ETÀ. MA LE DONNE SONO PIÙ A RISCHIO.
Prevenire è meglio che curare!
Bastano piccoli accorgimenti per vivere in sicurezza e serenità.

Comincia da te, è facile!



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - AREA MEDICA
SC DI IGIENE E SANITÀ PUBBLICA
Palazzina G - Complesso sanitario Rizzeddu
via Rizzeddu, n. 21, Sassari
tel. 079 2062875
e-mail igienepubblica.sassari@aslsassari.it

PROGETTO GRAFICO A CURA DI
SC AFFARI GENERALI, COMUNICAZIONE E LEGALI ASL 1

www.asl1sassari.it



Prevenzione incidenti domestici negli anziani

Dépliant informativo
PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2020-2025
PROGRAMMA PREDEFINITO PP5
“SICUREZZA NEGLI AMBIENTI DI VITA”

Referente del Progetto: **Dott. Pietro Paolo Muglia**

COME PREVENIRE GLI INCIDENTI DOMESTICI ?

1. Adottare “semplici” accorgimenti in casa e rispettare le norme di sicurezza

2. Prestare attenzione e modificare le proprie abitudini errate.

Gran parte degli infortuni domestici potrebbero essere evitati, in quanto spesso la causa dell'incidente è determinata da una banale disattenzione o da un **comportamento scorretto** all'interno dell'abitazione **derivante da una scarsa informazione sui pericoli presenti in casa**, sugli strumenti di prevenzione e sui dispositivi di sicurezza previsti, per altro, dalle normative vigenti.

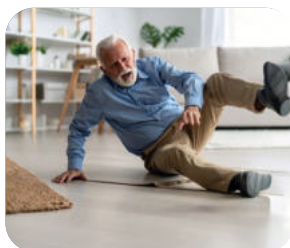
QUANTI PERICOLI IN CASA !

Eppure **bastano anche “semplici” accorgimenti** per rendere l'abitazione più sicura. **E' proprio per questo che uno degli scopi principali di questo progetto è quello di fornire una corretta informazione in modo molto semplice, per contribuire alla prevenzione degli infortuni domestici.**



Illumina bene la tua casa e installa luci di emergenza ti

aiuteranno a evitare ostacoli e a muoverti in sicurezza.



Evita i pericoli nascosti non usare la cera sui pavimenti, elimina i tappeti inutili. Usa scarpe chiuse e con suola antiscivolo anche a casa



Installa corrimani e maniglie nei punti più rischiosi: ti offriranno un appoggio stabile e sicuro. Tieni le zone di passaggio libere da ostacoli



Controlla regolarmente la vista e utilizza correttamente gli occhiali: vedere bene significa sapere sempre dove metti i piedi.



Ogni passo conta! Restare attivi è la miglior protezione contro le cadute! Fai esercizi regolari per mantenere forza ed equilibrio.

MANGIARE BENE PER RESTARE IN FORMA!

Segui la piramide alimentare: tante verdure e frutta ogni giorno, cereali integrali e olio extravergine di oliva come condimento principale.

Consuma con moderazione latte e derivati magri, pesce, legumi, pollame e uova alcune volte a settimana. Limita zuccheri, sale e cibi troppo grassi: una buona alimentazione aiuta a mantenere forza, equilibrio e salute.

La nuova piramide alimentare



Fonte: © Società Italiana di Nutrizione Umana, 2025