

Prevenzione delle cadute

1) Miglioramenti della sicurezza in casa

- Assicurati che scale, corridoi e ogni ambiente siano ben **illuminati**. Le luci automatiche possono essere utili.
- Libera le scale e i passaggi da oggetti, piante o altri **ingombri** che potrebbero causare inciampi.
- Usa tappeti antiscivolo o **reti antisdrucciolo sotto i tappeti** esistenti e evita di usare la cera sui pavimenti, che li rende scivolosi.
- Installa corrimano e dispositivi antiscivolo sui gradini delle scale.
- Assicurati che la vasca o la doccia abbiano **tappetini antiscivolo, maniglioni e seggiolino**.

2) Attività fisica

L'**attività fisica** è fondamentale per gli over 65 perché migliora l'equilibrio, la forza muscolare e la flessibilità, riducendo il rischio di cadute e conseguenti incidenti domestici. In particolare, rafforzando i muscoli e aumentando la mobilità, l'esercizio contrasta l'indebolimento fisico legato all'età, migliora la postura e la coordinazione, e incrementa la sicurezza di sé.

IN CASO DI NECESSITA' CONTATTARE:



A cura del Servizio di Igiene e Sanità Pubblica

Dipartimento di Prevenzione Area Medica

ASL GALLURA

Polo Sanitario - San Giovanni di Dio

Viale Aldo Moro, 07026, Olbia

0789 552405

sisp.olbia@aslgallura.it

Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025
PP5 – Sicurezza negli ambienti di vita

LA COMUNICAZIONE PER LA PROMOZIONE DELLA CULTURA DELLA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI

Gli incidenti domestici rappresentano un problema rilevante di sanità pubblica, a causa dell'elevata frequenza e della gravità degli esiti in termini di disabilità, mortalità e costi legati alle cure. Le fasce di popolazione maggiormente a rischio sono le persone anziane, le donne dai 65 anni, i bambini da 0 a 4 anni.



INCIDENTI DOMESTICI

Che cos'è un incidente domestico

Secondo la definizione data dall'Istituto nazionale di statistica, l'infortunio domestico è un **incidente** che presenta determinate caratteristiche:

- comporta la compromissione temporanea o definitiva delle condizioni di salute di una persona, a causa di lesioni di vario tipo;
- si verifica indipendentemente dalla volontà umana;
- si verifica in un'abitazione, intesa come l'insieme dell'appartamento vero e proprio e di eventuali estensioni esterne (balconi, giardino, garage, cantina, scala ecc).

Dati epidemiologici

Dall'analisi dei dati riportati nel report regionale "Incidenti in ambito domestico e stradale in Sardegna - analisi dei ricoveri ospedalieri Anni 2018-2021" emerge che gli incidenti domestici **interessano più le donne che gli uomini** (66% donne, 34% uomini nel 2021), le donne ricoverate hanno un'età media maggiore degli uomini (donne 75,5 anni, uomini 65,4 anni nel 2021) ed in particolare gli over 65 da soli rappresentano il 75,7% dei ricoveri totali per incidente domestico.



Attività svolte al momento dell'incidente

I dati riguardanti la fascia d'età coinvolta presenti nel Report rivelano che l'incidenza del rischio è direttamente correlata alla quantità di tempo trascorsa in casa e all'attività svolta.

Pertanto, dal **Rapporto ISTAT Anno 2014** si rileva che le persone di 65 anni e oltre al momento dell'incidente domestico non stavano svolgendo attività pericolose, in particolare circa **1 ultra64enne su 3** non era impegnato in attività particolari e circa **1 ultra64enne su 5** stava svolgendo attività quotidiane quali lavarsi, mangiare, sedersi, etc.



Cadute degli anziani

Nel biennio 2022-2023 secondo i dati del Sistema di Sorveglianza *Passi d'Argento* riferiti alla regione Sardegna, circa il 10% degli ultra64enni intervistati ha dichiarato di essere caduto negli **ultimi 30 giorni** e nel 10.4% dei casi è stato necessario il **ricovero ospedaliero** per almeno 1 giorno. Le cadute avvengono per lo più all'interno della casa (63%); tuttavia la casa non è percepita dagli anziani sardi intervistati come un luogo a rischio cadute: solo il 26% la reputa un luogo in cui la probabilità di avere un infortunio è alta o molto alta.

Nella popolazione anziana sarda le fratture rappresentano **la causa principale** di ricovero per incidente domestico (81%), dato in incremento negli anni rilevati 2018-2021 nella classe over 65.