

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

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.

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).



Nel biennio 2022-2023 secondo i dati del Sistema di Sorveglianza Passi d'Argento riferiti alla regione Sardegna, circa il 10% degli intervistati ha dichiarato di essere caduto negli ultimi 30 giorni e nel 10.42% dei casi è stato necessario il ricovero ospedaliero per almeno 1 giorno.

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 antisdrucchiolo 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.

3) Valutazione dell'appropriatezza dei farmaci assunti

La **polifarmacoterapia** si riferisce all'assunzione contemporanea di più farmaci, spesso necessari per trattare molteplici patologie. Può causare vertigini, sonnolenza e alterazioni dell'equilibrio, riducendo la capacità di reazione e **aumentando significativamente il rischio di incidenti domestici**.

Per ridurre questo rischio, è importante una revisione periodica della terapia farmacologica e la valutazione dell'appropriatezza dei farmaci assunti.