



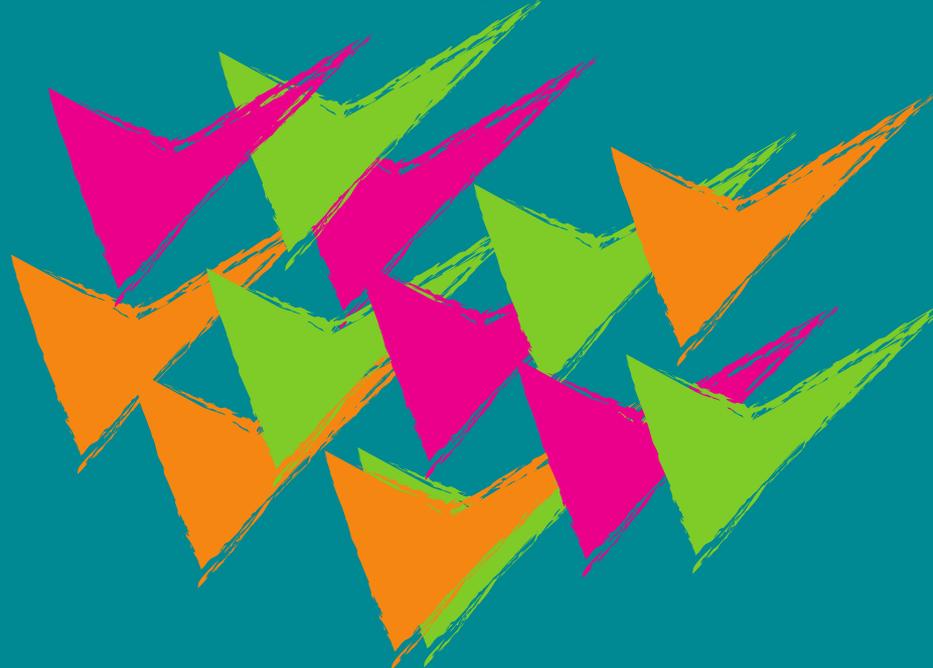
REGIONE DEL VENETO

REGIONE VENETO  
AZIENDA ULSS 18  
ROVIGO

# ARGENTO ATTIVO

DAI VITA AI TUOI ANNI

IMPARA A PREVENIRE GLI INCIDENTI IN CASA



PROGRAMMA REGIONALE DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI

**PROMOZIONE DI CORRETTI COMPORTAMENTI  
PER PREVENIRE LE CADUTE DEGLI ANZIANI  
MEDIANTE IL COINVOLGIMENTO DEI CAREGIVER**

**Che cos'è**

**A che cosa serve**

**A chi è rivolto**

**Le attività**

## ARGOMENTI TRATTATI

### Gli anziani

chi sono, quanti sono e quanti saranno, cosa cambia quando si invecchia, gli incidenti domestici e le cadute

### Il caregiver

chi è, che cosa fa

### La prevenzione degli incidenti domestici e delle cadute

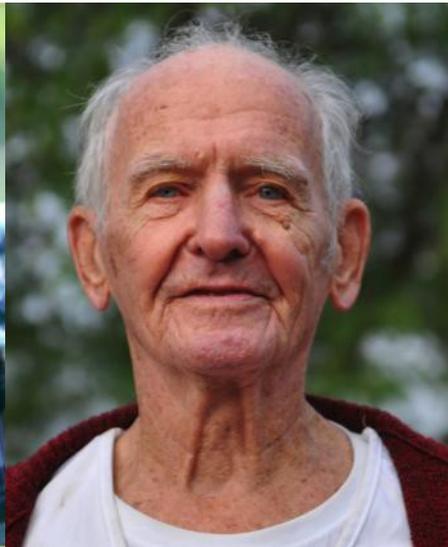
che cosa fare per evitarli, precauzioni e raccomandazioni



# GLI ANZIANI



# COSA VUOL DIRE INVECCHIARE





# CHE COSA È L'INVECCHIAMENTO

**Declino e cambiamento**

**Vincoli e possibilità**



# INVECCHIAMENTO FISILOGICO





## COME CAMBIA IL CORPO

Vista e udito

Sonno

Cuore e circolazione del sangue

Polmoni

Muscoli e ossa



## COME CAMBIA LA MENTE

**Memoria**

**Attenzione**

**Apprendimento**



## COME CAMBIANO LE EMOZIONI

**Rabbia / ostilità**

**Depressione / apatia / tristezza**

**Ipocondria**

**Diffidenza**

**Insicurezza**



# COME CAMBIANO LE RELAZIONI SOCIALI

## Famiglia



# COME CAMBIANO LE RELAZIONI SOCIALI

## Amici





## COME CAMBIA L'AMBIENTE

quartiere

casa

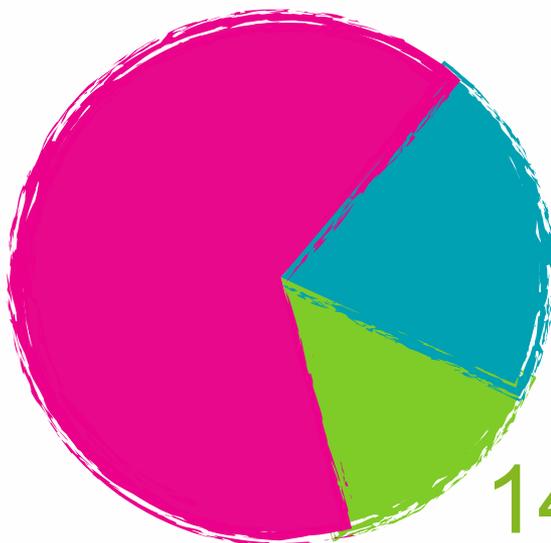
città





## QUANTI SONO GLI ANZIANI IN ITALIA (ISTAT, 2012)

**65 %**  
da 15 a 64 anni



**21%**  
da 65 anni in su

**14%**  
fino a 14 anni

Popolazione totale

**60.851.000**

851.000 residenti  
55.991.000 italiani – 92%,  
4.859.000 stranieri – 8%



## QUANTI SONO GLI ANZIANI IN ITALIA (ISTAT, 2012)

In Veneto

Popolazione totale

4.965 milioni

4.435.000 italiani - 89%  
530.000 stranieri - 11%

6%

della popolazione  
generale dagli 80  
anni in su

17.000

dai 100 anni in su

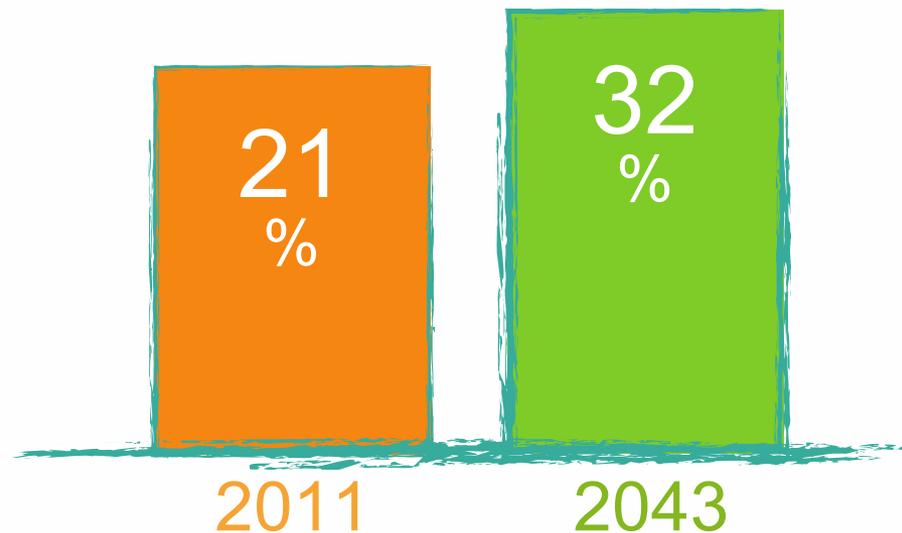
600

dai 105  
anni in su

Al 1 gennaio 2012 **la persona più longeva  
vivente in Italia** aveva superato i 113 anni di età  
ed era residente in Veneto.

## QUANTI SARANNO GLI ANZIANI IN ITALIA (ISTAT, 2012)

Nei prossimi 30 anni le persone  
ultra65enni saranno molte di più





## QUANTI SARANNO GLI ANZIANI IN VENETO (ISTAT, 2012)

La struttura della popolazione del Veneto, rispetto alla media nazionale, è caratterizzata da una previsione di un ulteriore progressivo sbilanciamento verso l'età avanzata, ma in migliori condizioni di salute e di autonomia.



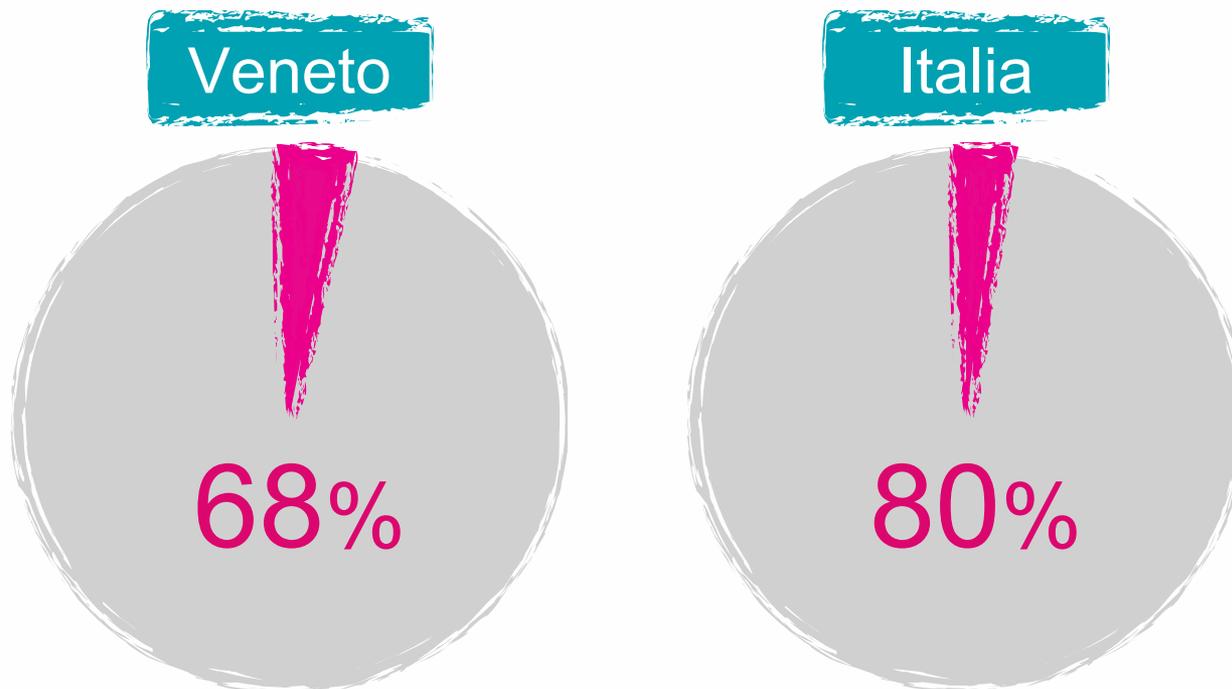




## COME VIVONO GLI ANZIANI IN VENETO

(SER Regione Veneto, 2010)

### Percentuale di anziani che vivono in casa



## CHE COS'È UN INCIDENTE DOMESTICO (ISTAT, 2009)

Un incidente che:

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



## GLI INCIDENTI DOMESTICI IN ITALIA

**8.000**

persone all'anno muoiono a causa di un incidente domestico  
(ISPEL, 2010).



Il rischio per le donne  
di incorrere in un  
incidente domestico  
è **2,5 volte** superiore  
rispetto agli uomini  
(ISTAT, 2007)



## GLI INCIDENTI DOMESTICI IN ITALIA (ISTAT, 2007)

### Gruppi di popolazione più a rischio



Anziani oltre i 65 anni

Bambini in età prescolare  
(0-5 anni)

**La consapevolezza  
del rischio di incidente  
domestico è bassa.**

Tra gli anziani e coloro  
che convivono con anziani  
e bambini la percentuale  
che ritiene elevata  
la possibilità che si verifichi  
un infortunio domestico  
è inferiore al 10%  
(PASSI, 2010)

## GLI INCIDENTI DOMESTICI IN VENETO (SINIACA, 2005)

**140.200**

accessi in pronto soccorso  
all'anno

**7.000**

ricoveri all'anno

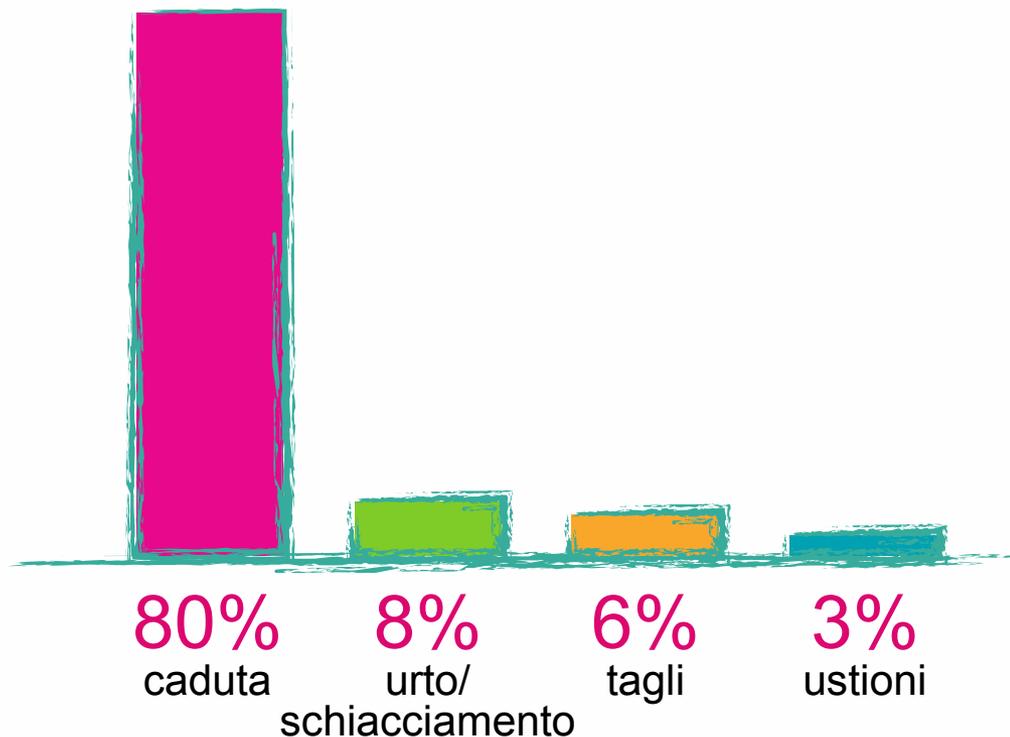
**50%**

dei ricoveri ospedalieri  
riguarda persone anziane  
oltre i 75 anni,  
prevalentemente donne

I bambini sotto i 5 anni e gli anziani oltre i 75 anni  
rappresentano la casistica più grave, ossia  
necessitano di assistenza urgente in pronto soccorso

## GLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI (ISPEL, 2009)

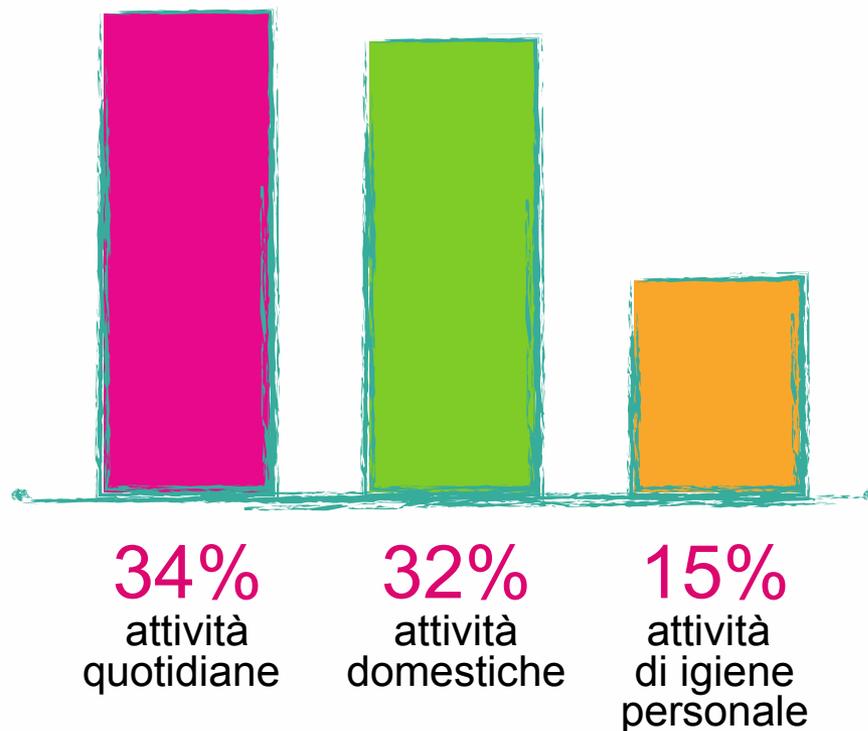
### Tipologie più frequenti di incidente domestico



Mobili,  
pavimenti  
e scale  
determinano  
la maggior parte  
degli incidenti  
domestici

## GLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI (ISPEL, 2009)

### Quando accadono gli incidenti domestici



Le lesioni riguardano prevalentemente arti inferiori e superiori

## LE CADUTE NEGLI ANZIANI (ISTAT, 2007)

**40-50%**

degli anziani che vivono in casa  
cadono almeno una volta all'anno

**70%**

delle cadute avviene:

- in camera da letto, bagno, cucina, scale
- durante le attività quotidiane (camminare, salire le scale, scendere dal letto, passare da una posizione all'altra)
- nelle prime ore del mattino o alla sera

### Le donne

cadono più frequentemente  
degli uomini e si fratturano  
più facilmente

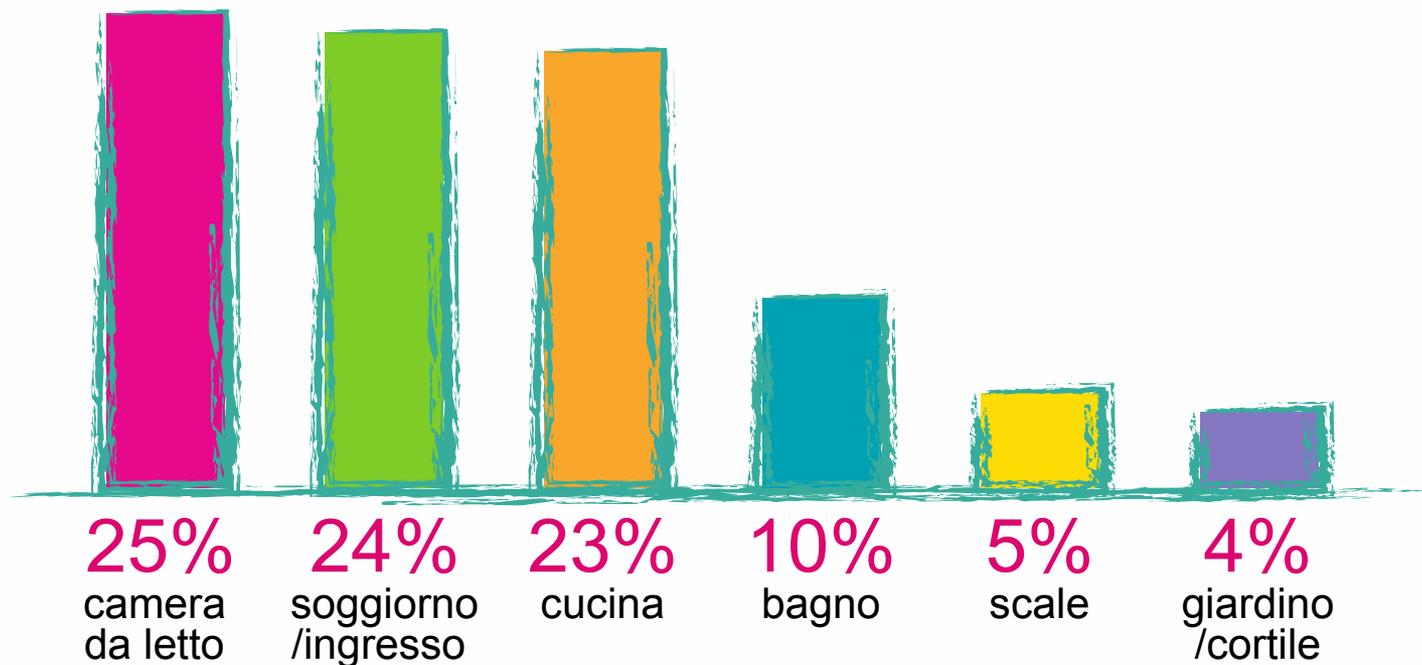


**La frequenza delle cadute  
aumenta con l'età**

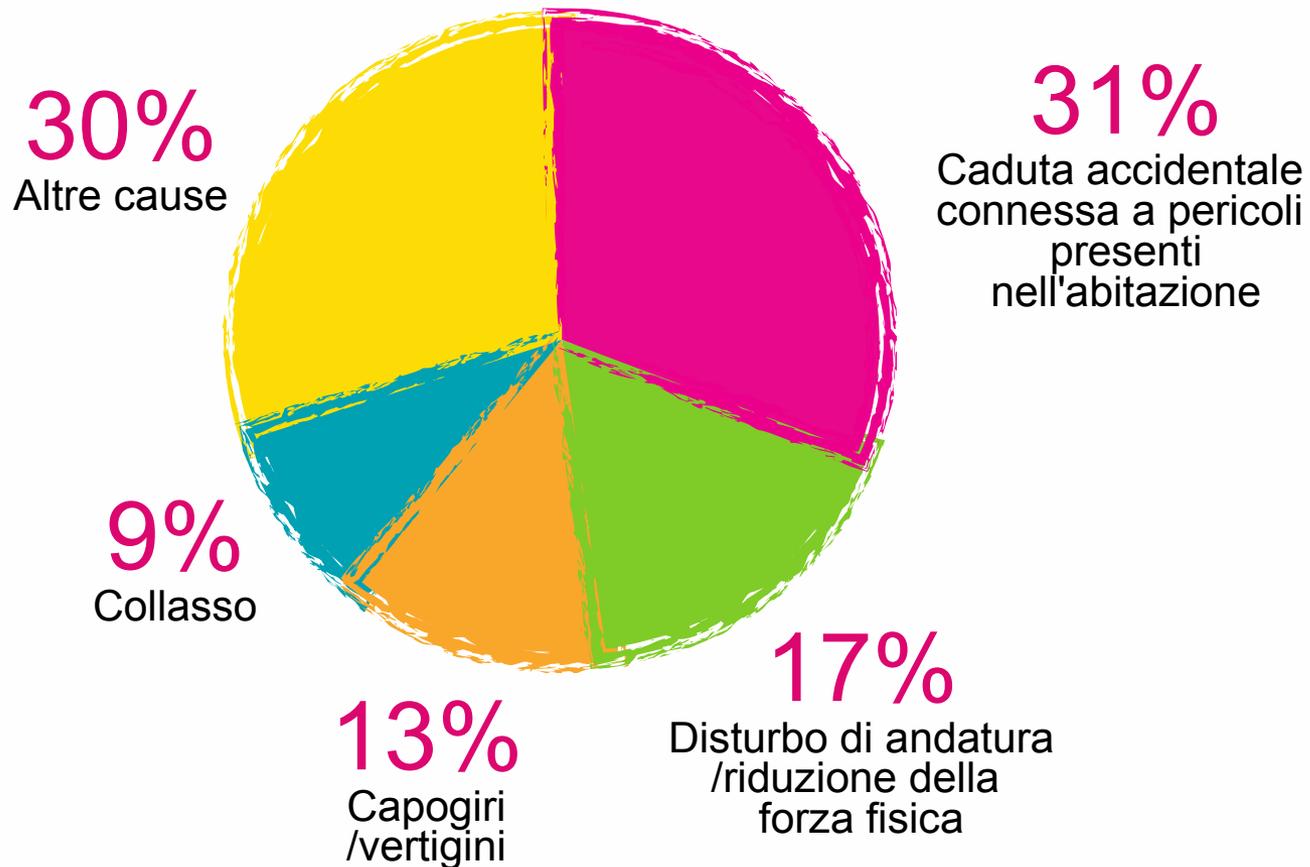


## GLI INCIDENTI DOMESTICI NEGLI ANZIANI (ISPEL, 2009)

### I luoghi più rischiosi



## LE CADUTE NEGLI ANZIANI (ISTAT, 2007)





## LA PAURA DI CADERE





# IL CAREGIVER



## CHE COSA FA IL CAREGIVER

**Lavora con la persona e per la persona**, con la famiglia, in un **progetto individualizzato**, flessibile, articolato, mirato per quella situazione, per sostenere e migliorare il più possibile lo stato di benessere della persona considerando i suoi bisogni e le sue risorse, ma anche i suoi desideri.



## QUALI AZIONI PER IL CAREGIVER

Accompagnamento  
e sorveglianza

Responsabilità  
e intraprendenza

Promuovere  
un cambiamento  
di comportamento  
nell'anziano  
che consenta  
un **«invecchiamento  
in sicurezza»**



## L'APPROCCIO ALL'ANZIANO

**Coinvolgimento**

**Riconoscimento**

**Tempo e continuità**

**Rinforzo e richiamo**

**Pazienza**

**Allenamento**

## IL CAREGIVER E LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI

**Che cosa può  
fare il caregiver**

**Osservare gli ambienti della casa**

**Individuare i possibili rischi per l'anziano**

**Stabilire i possibili cambiamenti in casa**

**Sostenere l'anziano nel cambiamento**



## UNA CASA SICURA

La casa deve essere **messa in sicurezza**, ma deve rimanere **riconoscibile**, deve conservare quanto più è possibile quelle caratteristiche, quegli oggetti, quell'organizzazione degli spazi che rimandano a chi la abita una sensazione e percezione di sicurezza, conforto e familiarità



# LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI E DELLE CADUTE

## PER INVECCHIARE BENE

Tenersi in forma



Fare attenzione in casa



Invecchiare bene



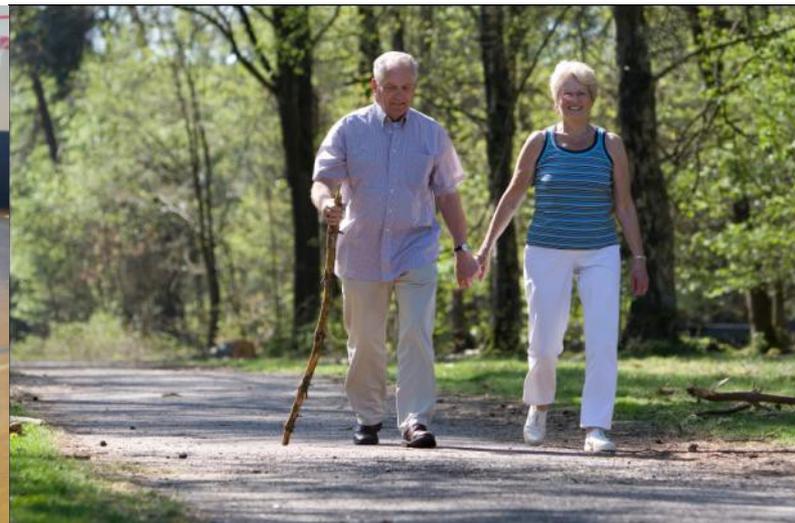
## TENERSI IN FORMA

Dieta adeguata

Esercizi che favoriscono l'equilibrio

Camminare all'aria aperta anche in gruppo

Attività motoria  
regolare e moderata





## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Pavimenti

Rimuovere i tappeti

Non utilizzare le "pattine"

Rimuovere qualsiasi oggetto che impedisce la circolazione e il movimento

Rimuovere i fili elettrici e le prolunghe

Rimuovere gli arredi bassi in cui si può inciampare

Non lucidare i pavimenti con la cera

Se possibile, riparare i pavimenti sconnessi

## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Scale

Eliminare tappetini e guide

Posizionare strisce antiscivolo

Se possibile, installare i corrimano  
(preferibilmente su entrambi i lati)



## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Sedie/poltrone

Eliminare sedie troppo basse per sedersi

Utilizzare sedie che facilitano la presa con le mani e la possibilità di sostenersi quando ci si siede o ci si alza

Non salire in piedi su sedie o poltrone

Verificare la stabilità delle sedie e delle poltrone

## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Vasca da bagno/doccia

Usare tappetini di gomma nella vasca e nella doccia e togliere i tappetini di stoffa dal bagno

Disporre uno sgabello che permetta di

sedersi  
Se possibile, installare maniglie nella vasca e nella doccia per facilitare l'ingresso e l'uscita

Non utilizzare stufette o altri apparecchi elettrici in prossimità dell'acqua né toccarli con le mani e/o il corpo bagnato

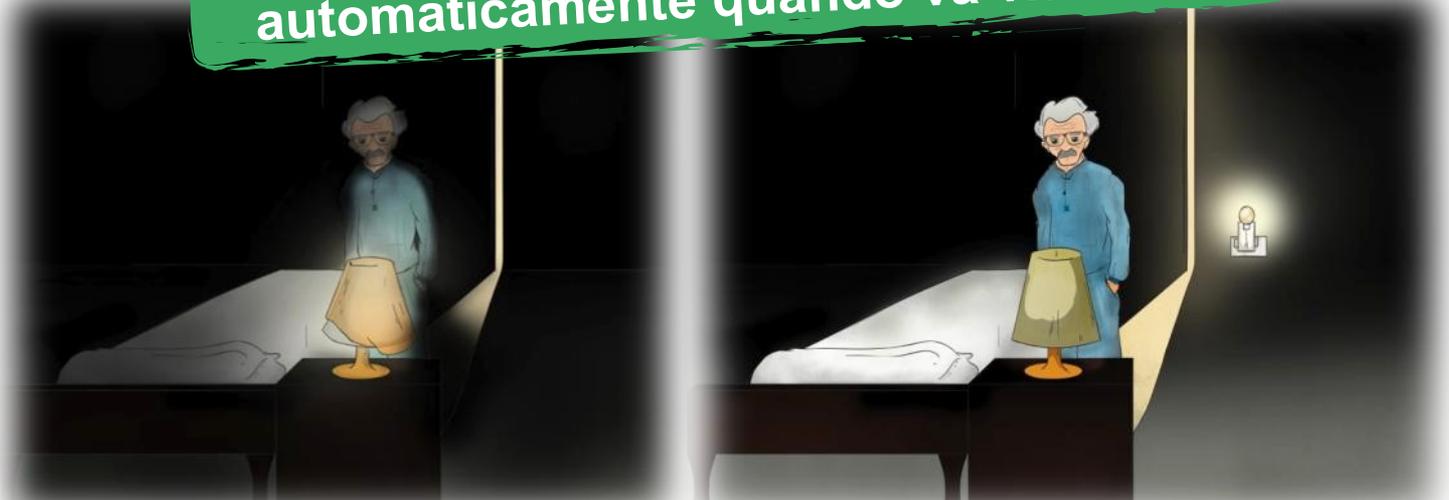


## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Illuminazione

Tenere una pila di emergenza a portata di mano per quando va via la luce

Installare luci notturne e, se possibile, lampade di emergenza che si accendono automaticamente quando va via la luce



## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Illuminazione

Assicurare un'adeguata illuminazione durante la notte, soprattutto nel percorso verso il bagno

Migliorare l'illuminazione delle scale, dei dislivelli (ad esempio, gradini), dei parapetti, dei corridoi e dei ripostigli

Non coprire la luce dei comodini con fazzoletti o panni

Posizionare le lampade lontano dalle tende o da materiale infiammabile

## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

**Campanello  
di emergenza**

**Installare un campanello di emergenza**

**Avere a portata di mano il telefono**

**Rimuovere gli scendiletto**

**Regolare l'altezza del letto, se possibile**

**Non fumare a letto**

**Letto**

## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Mobili

Non collocare mobili con spigoli nelle zone di passaggio

Preferire mobili con gli angoli

Verificare la stabilità <sup>smussati</sup> dei mobili

Posizionare la televisione su un supporto stabile

Fissare alle pareti con elementi antiribaltamento librerie, scaffalature e altri mobili alti e pesanti

## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

Non lasciare pentole in ebollizione incustodite e/o esposte a correnti d'aria per evitare fughe di gas

Chiudere sempre il rubinetto del gas

Non avvicinarsi ai fornelli con indumenti ampi e svolazzanti

### Pensili e sportelli

Verificare la stabilità dei pensili

Chiudere sempre gli sportelli

### Fornelli





## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Piccoli elettrodomestici

**Non utilizzare l'asciugacapelli in presenza di acqua e con le mani o i piedi bagnati**

**Posizionare le apparecchiature elettriche (ad es. radio) e/o le prese lontano dalla vasca da bagno o dal piano della**

**doccia  
Utilizzare solo apparecchiature elettriche a norma**

## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Elettrodomestici

**Non utilizzarli in presenza di acqua e con le mani bagnate**

**Posizionare le apparecchiature  
elettriche**

**Utilizzare solo apparecchiature elettriche a norma  
e/o le prese lontano dal lavandino**

**Non utilizzare prolunghie**

**Non uscire di casa lasciando in funzione  
la lavatrice o la lavastoviglie**

## METTERE IN SICUREZZA L'INTERNO DELLA CASA

### Impianto elettrico

Usare correttamente spine, prese, riduttori e adattatori

Far sostituire prese, spine, interruttori danneggiati o non correttamente installati o privi di isolamento

### Riscaldamento

Non utilizzare stufe a gas o a fiamma libera in assenza di adeguati fori di aerazione

Ricorrere a personale specializzato per intervenire sull'impianto elettrico, sul salvavita e sull'impianto di riscaldamento

## METTERE IN SICUREZZA L'ESTERNO DELLA CASA

Usare calzature idonee per il giardino e fare attenzione a dove si mettono i piedi

Mettere in ordine gli attrezzi da orto e da giardino dopo l'uso

Maneggiare con cura gli attrezzi da orto e da giardino

### Orto/giardino



## METTERE IN SICUREZZA L'ESTERNO DELLA CASA

### Orto/giardino

**Muoversi con calma ed evitare movimenti bruschi**

**Non utilizzare alcol o altri liquidi infiammabili per accendere il fuoco**

**Non accendere il fuoco in presenza di vento**

**Fare attenzione ai prodotti chimici che si maneggiano e non trasferirli in contenitori diversi da quelli originali**

**Farsi aiutare quando si eseguono lavori che richiedono l'uso di scale o di utensili elettrici**

## CONSIGLI PER EVITARE LE CADUTE

**Tenersi a un supporto ben saldo quando ci si china**

**Nella vasca da bagno o sotto la doccia,  
reggersi ad una maniglia fissa**

**Non appoggiarsi ai portasciugamani o portasaponi**

**Compiere movimenti lenti**

**Fare attenzione ai movimenti  
improvvisi degli animali domestici  
o a quando vengono tra le gambe**



## CONSIGLI PER EVITARE LE CADUTE

Stare seduti o appoggiarsi al letto  
per vestirsi o svestirsi

Usare scarpe e pantofole della giusta  
misura e con la suola in gomma

Non camminare scalzi

Non indossare un abbigliamento  
con parti larghe e lunghe che  
potrebbero attorcigliarsi intorno  
alle caviglie o far inciampare



## CONSIGLI PER EVITARE LE CADUTE

Utilizzare occhiali adeguati al bisogno

Non scendere e salire le scale reggendo pacchi

Non camminare al buio



## CONSIGLI PER EVITARE LE CADUTE

**Chiedere aiuto per eseguire i lavori pesanti in casa**



**Tenere sempre una mano  
sul corrimano o sulla ringhiera**

**Essere informato sui possibili effetti  
collaterali dei farmaci assunti**

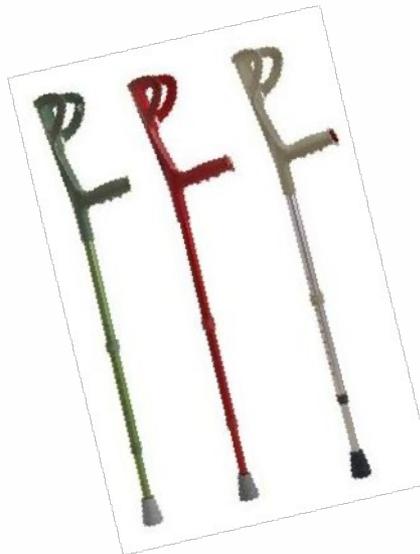
**Importante anche non chiudere la porta del  
bagno a chiave per permettere di  
intervenire tempestivamente in caso di  
necessità**

# GLI AUSILI PER LA DEAMBULAZIONE

Bastoni/stampelle

Girelli per interni/esterni

Carrozzine



## TEST DI VALUTAZIONE DELL'ANZIANO

- È affetto da qualche patologia?
- Cammina in modo instabile?
- Appoggia in modo corretto il piede?
- Ha la pressione bassa?
- A causa di una malattia, è stato a letto per molto tempo?
- Esegue regolare attività fisica?
- Si alimenta in modo adeguato?
- Utilizza ausili per la deambulazione?
- Ha paura di cadere?

## TEST DI VALUTAZIONE DELL'ANZIANO

- Usa scarpe chiuse e della giusta misura?
- Accende le luci per non inciampare al buio?
- Raccoglie quello che gli cade per terra?
- Si fa aiutare per svolgere lavori domestici pesanti o pericolosi (ad esempio, lavare i vetri)?
- Fuma a letto?
- Chiude il rubinetto del gas?

## TEST DI VALUTAZIONE DELLA CASA

- Ci sono i corrimano lungo le scale?
- Le stanze sono ben illuminate?
- I pavimenti sono scivolosi?
- Sono presenti gradini e dislivelli? Sono ben visibili?
- La vasca e la doccia sono dotate di tappetini antiscivolo?
- Ci sono maniglioni nel bagno per sostenersi?
- Ci sono oggetti sul pavimento o sulle scale che impediscono la deambulazione?
- Ci sono mobili che impediscono il passaggio?
- Ci sono tappeti?
- Ci sono prese/spine danneggiate o non correttamente installate?

## TEST DI VALUTAZIONE DELLA CASA

- L'impianto elettrico è a norma?
- Sul quadro elettrico ci sono segni di usura o carente manutenzione?
- Ci sono prolunghe o cavi elettrici volanti sul pavimento?
- I grandi elettrodomestici sono posizionati in modo sicuro?
- I piccoli elettrodomestici sono posizionati a distanza di sicurezza da docce, vasche, lavandini?
- I pensili sono stabili?
- Ci sono spigoli che possono comportare rischio di incidente?
- L'impianto a gas è a norma?
- La caldaia è stata recentemente controllata?
- Le serrature delle porte sono apribili dall'esterno in caso di necessità?



# IL CAREGIVER

## Altri aspetti



## CHI È IL CAREGIVER



**Persona che si prende cura  
di un altro che ha bisogno**



## I COMPITI DEL CAREGIVER

Assistenza fisica

Assistenza sanitaria

Caregiver con  
l'anziano

Sorveglianza  
Accompagnamento

Mansioni domestiche



## QUALI EMOZIONI PROVA IL CAREGIVER

Sentirsi vicino all'altro

Essere preoccupato per l'altro

Essere in ansia per l'altro

Avere a cuore il benessere dell'altro

Provare affetto e tenerezza per l'altro

Provare rabbia nei confronti dell'altro

Avere paura per sé

Sentirsi responsabile



## IL CAREGIVER E L'ANZIANO

**Anziano**

**desideri**

**bisogni**

**Caregiver**

**ruolo**

**compiti**