

**OSAPERTE**



**SICURI IN CASA**  
PREVENIRE  
LE CADUTE ACCIDENTALI

# Vivere la casa in sicurezza

Nonostante la percezione del rischio domestico sia molto bassa, le cadute accidentali in casa possono rappresentare un grave pericolo per la tua salute, soprattutto con l'avanzare dell'età.

Molto spesso anche le abitudini più semplici, come lavarsi o alzarsi per andare in bagno di notte, possono costituire una fonte di rischio.

Nel rispetto dell'autonomia e della qualità di vita di ognuno, OSA vuole offrire una serie di accorgimenti per ridurre al minimo il pericolo di cadute accidentali e rendere la casa un luogo sicuro.



# Piccoli accorgimenti per ridurre il pericolo di cadute

- **È importante creare un ambiente sicuro, che sia familiare e riconoscibile e limiti al minimo i rischi.**

Non è quindi necessario stravolgere la tua abitazione.

- **Le stanze della tua casa devono essere bene illuminate.**

Limita l'uso dei tappeti e presta attenzione a pavimenti e gradini scivolosi o irregolari.

- **Quando il pavimento è bagnato, è meglio restare seduti e svolgere altre attività.**

Utilizza il corrimano o chiedi aiuto ad una persona vicina se devi fare le scale.

- Chiedi a chi si occupa della casa di **evitare di dare la cera ai pavimenti** e di tenere le zone di passaggio libere il più possibile da ostacoli.

- **Non usare prolunghe e fili elettrici volanti.**

- **Usa scarpe o pantofole chiuse**, della giusta misura, senza lacci e con soles antiscivolo o di gomma.

- **Indossa vestiti comodi che non ti impediscano i movimenti.**

- **Quando ti vesti e o ti svesti è meglio rimanere seduto.**

- **Per il riposo, preferisci poltrone o sedie che abbiano i braccioli.** Appena sveglio rimani qualche minuto in posizione seduta prima di alzarti. Potrebbe risultare di aiuto tenere sul comodino una torcia per la notte e il telefono cellulare con i numeri memorizzati.

- **Cerca di comportarti in maniera prudente e responsabile:** non salire su scalette o sedie ma chiedi sempre aiuto.

Presta attenzione a cani e gatti che possono far inciampare e usa gli ausili per il movimento come il bastone, le stampelle, la carrozzina e i girelli in modo corretto.

- **Metti in pratica uno stile di vita sano:** seguendo le indicazioni del personale sanitario, cerca di fare esercizio fisico per migliorare equilibrio, coordinazione, forza e agilità.

# Per i caregiver: cosa fare in caso di caduta

È importante mantenere la calma e controllare, per quanto possibile, lo stato di coscienza della persona caduta. Evitate di fare movimenti improvvisi o forzati, poiché potrebbero peggiorare la situazione.

Chiamare immediatamente l'ambulanza, cercando di mantenere il soggetto cosciente e vigile fino all'arrivo del personale sanitario.

Nel caso in cui si tratti di una normale contusione, indossate i guanti e disinfettate la ferita con materiale sterile quale garze, ovatta, cerotti. È fondamentale affidarsi al parere di un esperto.

Per questo, potete rivolgervi agli operatori sanitari della Cooperativa OSA e al vostro Medico di Medicina Generale.

## I numeri di emergenza

In caso di emergenza, il numero da chiamare, gratuitamente, senza prefisso e da qualsiasi apparecchio telefonico è il 112. Durante la chiamata è importante specificare l'indirizzo (Via, numero civico, Comune), il motivo della chiamata e le condizioni di salute della persona che ha bisogno di aiuto.

**Per avere più informazioni contatta la centrale OSA più vicina a casa tua. Trovi gli indirizzi nel nostro sito.**

# OSAPERTE

Con l'avanzare dell'età, il nostro corpo va incontro ad una serie di problemi fisici e mentali che possono ridurre la capacità e l'autonomia di ognuno di noi, anche nell'affrontare le attività quotidiane più semplici.

Per questo, OSA ha riunito nella serie "OSAPERTE" indicazioni e consigli per promuovere la salute e il benessere psico-sociale degli assistiti e delle persone che sono al loro fianco.

**Un impegno per i più fragili che OSA porta avanti, ogni giorno, da 40 anni.**

## La nostre cure a casa tua

---

OSA nasce a Roma, nel 1985, per volontà di un gruppo di medici, psicologi, infermieri e assistenti sociali che iniziano a prendersi cura delle persone affette da AIDS, specializzandosi con il passare degli anni nel campo dell'assistenza domiciliare integrata.

Oggi è una delle realtà italiane più importanti con circa **50mila assistiti** a cui si dedicano più di **3mila professionisti della salute**.



Operatori Sanitari Associati

**Cooperativa sociale e di lavoro OSA  
Operatori Sanitari Associati**

**Direttore Sanitario dott. Daniele Palumbo**