



# Promuovere

la *sicurezza* degli  
**anziani**  
in ambiente domestico



# Promuovere la sicurezza degli anziani in ambiente domestico

L'aspettativa di vita di ognuno di noi sta crescendo, questo significa che al 1° gennaio 2003 il 18,9% degli italiani ha superato i 65 anni (quasi un italiano su cinque) ed il 4,6% gli 80 anni.

Spesso, però, il nostro corpo invecchia a un ritmo che la nostra mente si rifiuta di accettare. Così mentalmente ci sentiamo in grado di fare cose che, nella realtà, dovremmo evitare o praticare con i dovuti accorgimenti. Non parliamo di azioni straordinarie, ma di piccoli gesti quotidiani. Un dato su tutti: l'ASL di Brescia fa registrare il più alto numero di ricoveri per incidenti accaduti tra le mura di casa e oltre un terzo (33.8% nel triennio 2000-2002) ha coinvolto persone anziane.

È un fenomeno che ha dei costi enormi, umani, prima di tutto, ma anche economici e sociali. Un fenomeno che siamo convinti si possa e si debba arginare. Come? Anche attraverso opuscoli come questo. Si tratta, infatti, di uno strumento utile non solo per conoscere i possibili rischi, ma soprattutto per rendersi conto di come il nostro corpo invecchi e di che cosa possiamo fare per muoverci in sicurezza.

La semplice conoscenza dei rischi non è sufficiente se si sopravvalutano le proprie capacità di attenzione, percezione e reazione. Solo la consapevolezza delle proprie condizioni fisiche, unita a quella dei pericoli in agguato anche dentro casa nostra, migliorano l'attenzione e di conseguenza il livello di sicurezza.

L'ASL di Brescia ha scelto come strategia di intervento, oltre a questo opuscolo, la promozione di incontri di informazione rivolti ad associazioni, comuni, circoscrizioni. Un percorso che deve contribuire a creare quel senso di responsabilità personale che, unico, può aiutarci a non correre rischi.

**Il Direttore Generale**  
Dr. Carmelo Scarcella

# Prefazione

“Quant’è bella giovinezza che si fugge tuttavia, del diman non v’è certezza, chi vuol esser lieto sia!”

*Lorenzo il Magnifico*

Utilizzare come apertura e presentazione di un’iniziativa rivolta alla terza età questi versi, antichi di cinquecento anni, può apparire in un primo momento alquanto strano, ma è pur vero che uno stato interiore di benessere è sicuramente la base sulla quale poter fronteggiare il passare degli anni. La parola vecchiaia, che pare brutta e talvolta anche poco rispettosa, è l’unica che definisce con chiarezza un cambiamento oggettivo che interessa chi è stato giovane.

Una serie di attività che "prima" quando eravamo giovani facevamo senza problemi, adesso che siamo invecchiati (fuori, ma non dentro!) non ci riescono più o perlomeno non bene come prima.

"Non mi ricordo più dove ho messo gli occhiali", "go desmentegà el gas deert!", "So' burlat so dal let". Più o meno a tutti sarà successo di dire queste cose a seguito di azioni quotidiane o altre situazioni simili dove la memoria, l'attenzione, la percezione del rischio sono state cambiate dal famoso passare degli anni.

Allora che fare? Accettare che siamo vecchi fuori, (ma pochissimo dentro) e che la nostra convinzione di essere in grado come prima di fare alcune cose non è vera.

# Introduzione

L'invecchiamento fisiologico di per sé non è causa di incidenti, ma alcuni cambiamenti dovuti all'età possono favorirli. Infatti, i riflessi si riducono, mentre calano anche vista e udito; tutto il nostro organismo, insomma, subisce profonde modifiche delle quali dobbiamo tenere conto se non vogliamo correre rischi.

L'idea di fondo che ci ha guidati nel realizzare l'opuscolo che avete tra le mani è molto semplice: spiegare quali sono gli incidenti più frequenti che accadono in casa, indagarne le ragioni e proporre dei rimedi pratici e immediatamente attuabili. Nelle prime pagine trovate così la descrizione dei possibili problemi legati ai disturbi della vista, dell'equilibrio, del sistema nervoso o ancora alle malattie delle ossa e dei muscoli o alla paura di cadere.

Queste spiegazioni sono poi seguite da uno specchietto riassuntivo e dagli accorgimenti da mettere in pratica per diminuire il rischio di incidenti. Ogni stanza viene analizzata a partire dalla cucina per poi passare alla camera da letto, al soggiorno, al bagno, al ripostiglio e alla cantina per finire nell'orto e nel giardino. Dopo queste semplici spiegazioni, trovate poi un test di auto-valutazione che vi permetterà di verificare se casa vostra è sicura oppure no.

Niente di complicato solo poche, semplici regole per vivere la casa in tutta sicurezza.

# Cadute

La maggior parte degli incidenti nelle persone di età superiore ai 65 anni riguarda le cadute, che avvengono durante le attività usuali e comportano gravi conseguenze sullo stato di salute. La caduta è il risultato dell'interazione fra la persona (invecchiamento e malattie acute e croniche) e l'ambiente (tipo di attività svolta al momento dell'incidente e ostacoli ambientali). Con l'avanzare dell'età il rischio di caduta aumenta. I motivi sono diversi. Cambia il modo di camminare: il tempo di appoggio è maggiore di almeno tre volte rispetto a quello di un giovane e la base di appoggio si allarga. Un'andatura veloce può causare instabilità. Aumentano le alterazioni legate a disturbi degli organi di senso (vista e udito), dell'apparato circolatorio, muscolare e scheletrico ecc. Ecco perché è importante intervenire tempestivamente con terapie mirate.

## Disturbi della vista

I disturbi della vista legati all'invecchiamento, come la riduzione dell'acuità visiva, il bisogno di un'illuminazione maggiore e il restringimento del campo visivo, aumentano il rischio di caduta. Una cattiva percezione dell'ambiente può portare a errori di interpretazione della profondità, della distanza e favorire le cadute.

**Cosa fare?** Ricorrere al trattamento delle malattie oculari con una terapia specifica e adeguare l'ambiente domestico che dovrebbe essere illuminato con luce indiretta non puntiforme.

## Disturbi dell'equilibrio

L'apparato vestibolare (situato nell'orecchio interno) contribuisce al mantenimento dell'equilibrio e la sua alterazione può essere dovuta a molteplici fattori tra cui i traumi o l'uso di farmaci (antibiotici).

**Cosa fare?** Esistono tecniche di riabilitazione specifiche, eseguite da personale specializzato, che possono aumentare l'equilibrio in pazienti con disturbi all'apparato vestibolare.

# Disturbi del sistema nervoso

Alcune malattie del sistema nervoso centrale, come il morbo di Parkinson, e i danni circolatori al cervello, ictus o piccole ischemie cerebrali, sono associate a un elevato rischio di caduta perché alterano il modo di camminare.

**Cosa fare?** La terapia farmacologica può ridurre drasticamente il rischio di caduta, mentre quella riabilitativa può risolvere le conseguenze di danni modesti o recuperabili.

## Malattia di Alzheimer

La malattia di Alzheimer aumenta il rischio di cadute; il numero di cadute e di fratture è circa il doppio rispetto a coetanei con normale stato mentale. Sembra che all'origine di questo maggior rischio vi siano più spiegazioni: i disturbi comportamentali (agitazione psicomotoria), l'uso di farmaci sedativi e la presenza di deficit sensoriali difficilmente valutabili (e quindi correggibili). Gli interventi di prevenzione delle cadute negli anziani affetti da demenza, sono il controllo della terapia farmacologica (in particolare sedativa), la fisioterapia, l'adeguamento dell'ambiente, l'assistenza personale diretta.

# Malattie delle ossa o dei muscoli

Ogni malattia delle ossa, dei muscoli e delle articolazioni può predisporre alle cadute perché questi apparati presiedono al mantenimento della posizione eretta e ai movimenti del corpo. Chi ha l'artrosi cervicale deve imparare a girare la testa insieme al tronco, perché il movimento del collo può provocare una compressione dei vasi, riducendo l'afflusso di sangue al cervello; bastano pochi secondi per provocare una caduta.

Con l'invecchiamento la massa dei muscoli diminuisce progressivamente e per ridurre la massa muscolare bastano quindici giorni a letto. I muscoli servono per mantenerci in posizione eretta, più ne abbiamo, maggiore è la forza per stare in piedi. Se inciampiamo e non abbiamo sufficiente forza nei muscoli, questi non ci sostengono e cadiamo.

Non dimenticare che alcune malattie del piede (deformità, calli) erroneamente sono poco considerate come causa di instabilità posturale; spesso sono facilmente risolvibili con interventi specialistici da parte del podologo.

**Cosa fare?** Fare regolarmente attività fisica (anche solo passeggiando), seguire programmi di ginnastica per la terza età e, nei casi più gravi, fisioterapia e interventi del podologo.

## Pauro di cadere

Talvolta, mano a mano che invecchiamo, ci sentiamo meno sicuri nel camminare e nell'evitare una caduta durante le comuni attività della vita quotidiana e questo senza che ci siano particolari fattori di rischio ambientale.

Questa paura colpisce più frequentemente chi ha deficit nella marcia e tono dell'umore depresso e si riscontra più spesso nelle donne. Emozioni e stati d'animo come l'ansia, la paura e la tristezza possono temporaneamente ridurre lo stato di attenzione e il coordinamento dei movimenti: in queste condizioni è più facile cadere.

**Cosa fare?** In caso di grave paura di cadere alcune tecniche riabilitative associate a esercizi fisici possono migliorare la sicurezza della marcia.


## I farmaci


Fra le cause di caduta i farmaci vanno ricordati a parte per la loro particolare importanza. I diuretici determinano disidratazione e stanchezza; gli antiipertensivi lipotensione; i sedativi riducono il livello di coscienza e i riflessi.


Le cadute di origine farmacologica si possono prevenire attraverso una attenta valutazione degli effetti collaterali dei farmaci che può indirizzare nella scelta del tipo di medicamento e nell'adattamento dei tempi di somministrazione alle abituali attività del paziente.


# Riassumendo


## RICORDA CHE:


 Se sei consapevole dei disturbi di cui soffri, puoi adottare e consolidare comportamenti che ti permettono di evitare le cadute.


 Se sai che cammini in modo instabile, sei insicura/o, non appoggi in modo corretto il piede, hai un dolore che ti fa cedere la gamba, devi compiere i movimenti con più lentezza, attenzione e concentrazione.

 Se hai la pressione bassa devi imparare ad alzarti lentamente dal letto, perché il passaggio rapido dalla posizione sdraiata a quella eretta determina un'improvvisa riduzione del flusso sanguigno al cervello.

 Piega le gambe quando sei ancora sdraiata/o, in questo modo i muscoli si contraggono permettendo al sangue di raggiungere più velocemente il cervello.

 Un'influenza molto prolungata, una polmonite o altre malattie che richiedano un riposo a letto per molto tempo, favoriscono la sindrome da disadattamento, in pratica disimpariamo a camminare.

 Prendi sempre sul serio la tua paura di cadere; ma ricordati che può essere vinta attraverso una rieducazione al cammino.

 Se sei in perfetta forma adotta alcune misure di mantenimento dello stato di salute, eseguendo un'attività fisica regolare, adottando un'alimentazione equilibrata e allenando la memoria.

L'invecchiamento è un processo naturale della vita e si realizza gradualmente secondo tempi e modalità proprie per ciascuna persona. L'importante è trovare un modo per compensare i cambiamenti del nostro corpo e questo è possibile anche adattando la nostra casa.

Il **fattore ambientale** non deve essere sottovalutato perché le stanze dove ci muoviamo possono favorire o provocare gli incidenti domestici. Vediamo come.



# Come adattare la casa per compensare i deficit dell'invecchiamento

## REGOLE GENERALI

Tutta la casa (stanze, corridoi, scale, ripostigli ecc.) deve essere ben illuminata con gli interruttori della luce a portata di mano vicino alle porte; evita di camminare al buio potresti inciampare o urtare contro vetri, muri o mobili.

I mobili devono essere stabili e messi in modo da lasciare libero il passaggio.

I pavimenti devono essere puliti e non scivolosi; evita di usare la cera, potresti facilmente scivolare!!

Le scale sono più sicure con i corrimano, meglio sui due lati; evita le passatoie perché ti fanno inciampare più facilmente.

La pulizia dei vetri (finestre e porte-finestre) va fatta senza salire sui davanzali, ma utilizzando scale provviste di zoccolo antidrucciolo. Inoltre mentre pulisci tieni giù la tapparella o chiuse le persiane.

In casa usa calzature chiuse con la suola di para, senza tacchi alti o soles rovinate.

Chiedi aiuto per eseguire lavori pesanti in casa!!

Quando cambi le lampadine disinserisci la corrente dall'interruttore principale.

L'ansia, lo stress, le preoccupazioni, la stanchezza facilitano la disattenzione in casa, fanno trascurare le precauzioni e favoriscono il verificarsi di incidenti domestici.

# Cucina

**NON AVERE FRETTA, LAVORA CON CALMA, PRESTA ATTENZIONE  
A QUANTO STAI FACENDO**

Ricordati di appendere gli strofinacci e le “presine” lontano dal fornello per evitare che prendano fuoco.

Quando togli la pentola dal fuoco, controlla se hai spento il fornello.

Usa preferibilmente i fornelli vicini al muro e metti i manici delle padelle verso l'interno per evitare di rovesciarle e quindi di ustionarti.

Ricorda di non riempire troppo le pentole, così quando il contenuto bollirà non uscirà dalla pentola facendo spegnere il fuoco mentre il gas continua ad uscire.

Ricorda di chiudere sempre i pensili: gli spigoli sono pericolosi.

Chiudi l'erogatore centrale del gas ogni sera prima di andare a dormire e quando ti allontani per lungo tempo da casa.

Ricordati che le prolunghhe a pavimento possono farti inciampare.

Assicurati che il tubo del gas non sia usurato.

Presta attenzione nell'utilizzo dei coltelli.



**TRASMETTI QUESTI SUGGERIMENTI ANCHE AI TUOI NIPOTI,  
LI AIUTERAI A DIVENTARE ADULTI PIÙ RESPONSABILI**

# Camera da letto

## PER GODERTI UNA BUONA NOTTE DI SONNO

La sera, prima di coricarti, usa la luce del comodino senza coprirla con fazzoletti o panni, potrebbe prendere fuoco.

Illumina il percorso prima di spostarti da una stanza all'altra.

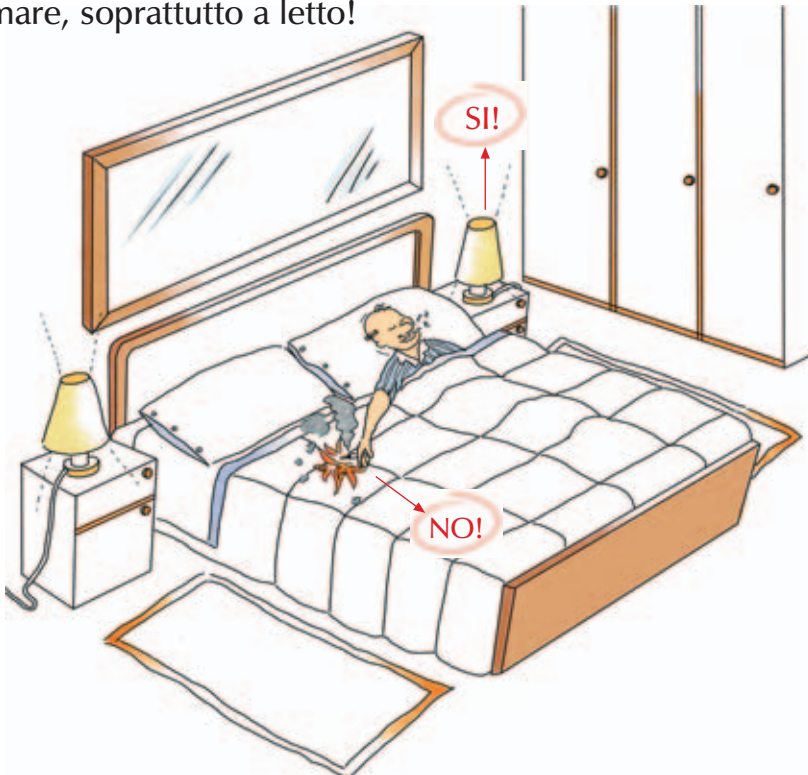
Se usi la termocoperta, scegli un prodotto con marchio di sicurezza, il tuo sonno sarà sicuro e tranquillo.

Come scendiletto usa tappetini antiscivolo; cerca di sostituire quelli che non ti garantiscono da rischi di cadute e scivolamenti.

Usa pantofole o ciabatte con soles di gomma per non scivolare.

Se devi riscaldare la camera, evita di usare la stufetta a gas che è pericolosa per fughe di metano o per la produzione di ossido di carbonio, orientandoti verso un sistema più sicuro (termoventilatore).

Non fumare, soprattutto a letto!



TRASMETTI QUESTI SUGGERIMENTI ANCHE AI TUOI NIPOTI,  
LI AIUTERAI A DIVENTARE ADULTI PIÙ RESPONSABILI

# Soggiorno

RENDIAMO QUESTA STANZA ACCOGLIENTE E BELLA MA ANCHE SICURA

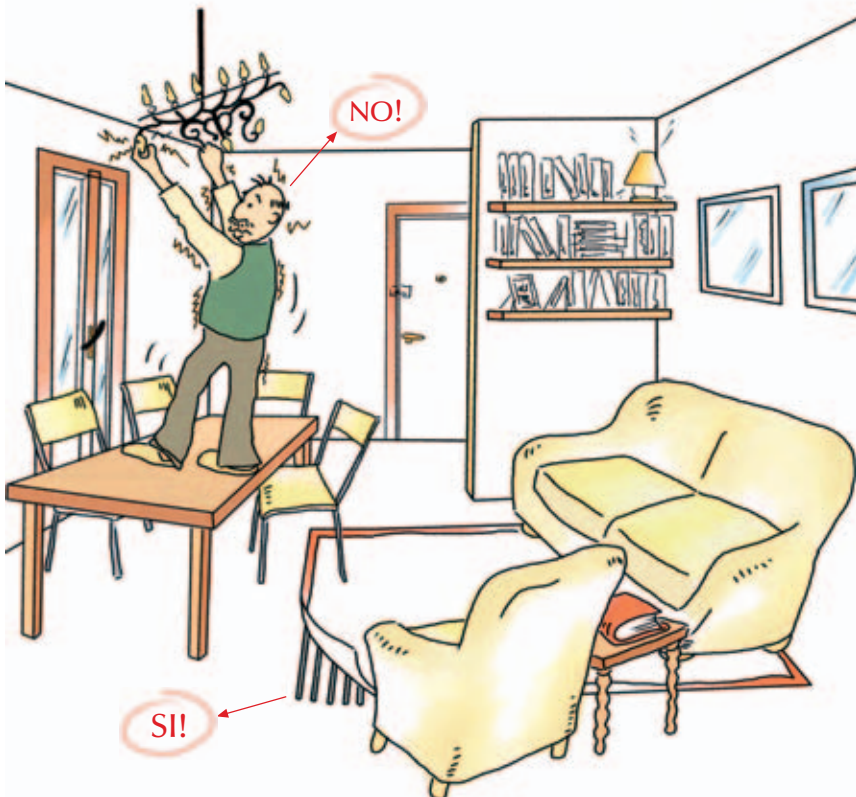
Metti sotto i tappeti una rete andisdrucchio per renderli aderenti al pavimento ed evitare scivoloni.

Appoggia la televisione su di un mobile stabile e lontano dai tendaggi per evitare fonti di incendio; non incassare l'apparecchio in mobili chiusi che limitano la circolazione dell'aria e che lo "soffocano" danneggiandolo e aumentando il rischio che prenda fuoco.

I cavi elettrici "volanti" sono pericolosi perché facilmente ci si può inciampare e prendere la scossa; non lasciare cavi sul pavimento nelle zone di passaggio o sotto i tappeti, accertati che siano in posizioni sicure.

Quando devi togliere la spina elettrica dalla presa afferrala per il manicotto e non per il filo, evitando strappi.

Quando cambi le lampadine disinserisci la corrente dall'interruttore principale.



TRASMETTI QUESTI SUGGERIMENTI ANCHE AI TUOI NIPOTI,  
LI AIUTERAI A DIVENTARE ADULTI PIÙ RESPONSABILI

# Bagno

NON AVERE FRETTA, PRENDITI CURA DI TE STESSO

Tieni il pavimento asciutto: eviterai così cadute e scivoloni.

Usa il tappetino antiscivolo e disponi nella doccia e nella vasca da bagno tappeti in gomma con ventose, ti rendono più stabile mentre ti lavi.

Installa i maniglioni vicino ai sanitari, ti aiutano a sorreggerti nei movimenti.

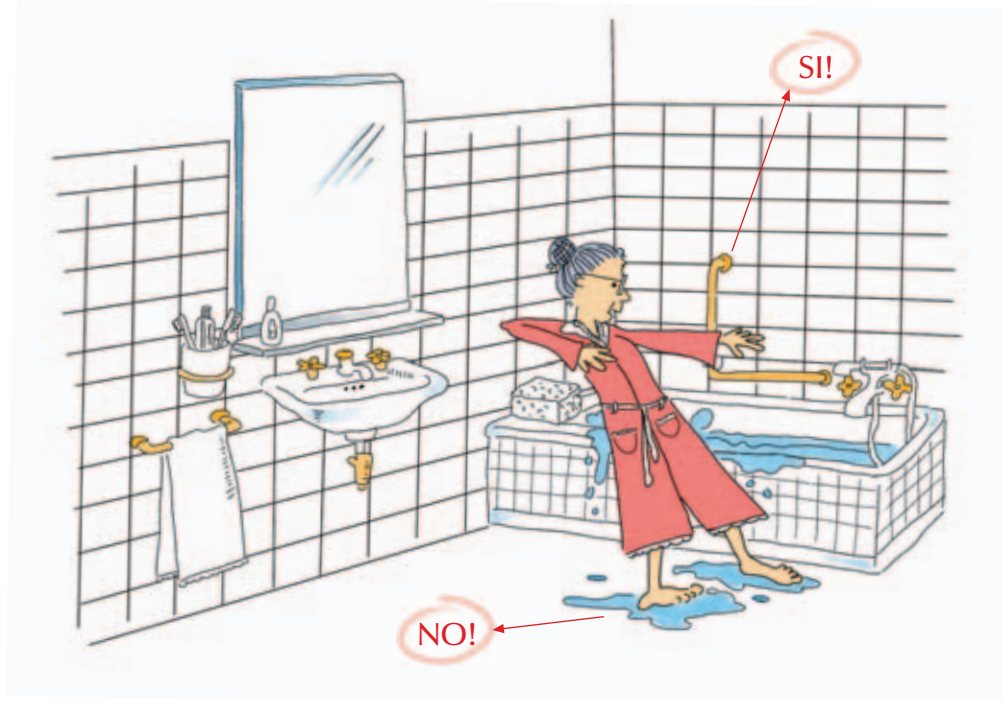
Assicurati di avere un campanello di emergenza, ti può salvare la vita in caso di malore.

Controlla la temperatura dell'acqua prima di fare la doccia, in questo modo non ti ustionerai.

Tieni i piccoli elettrodomestici (radio, rasoi, asciugacapelli) lontano dall'acqua: elettricità e acqua non vanno d'accordo.

Riscalda l'ambiente e prima di fare il bagno spegni la stufetta elettrica.

Quando vai in bagno ricorda di non chiudere la porta a chiave.



TRASMETTI QUESTI SUGGERIMENTI ANCHE AI TUOI NIPOTI,  
LI AIUTERAI A DIVENTARE ADULTI PIÙ RESPONSABILI

# Ripostiglio e cantina

Se contengono attrezzi, sostanze tossiche o detersivi tienili chiusi a chiave per non esporre i bambini a situazioni rischiose.

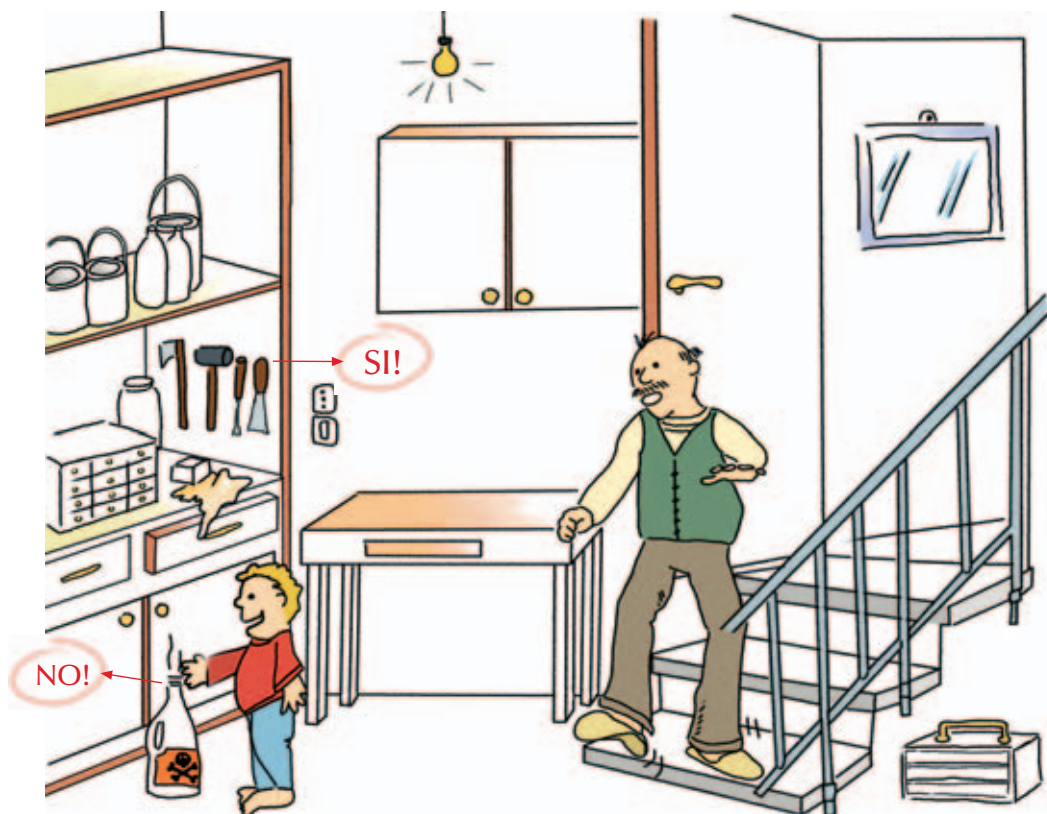
Usa le etichette per indicare le sostanze velenose e non usare contenitori diversi da quelli originali.

L'impianto elettrico deve essere fisso, senza prese volanti o lasciate a terra.

Riponi sempre gli attrezzi a fine lavoro.

Non tenere liquidi infiammabili in ambienti poco areati.

Non fumare e non usare fiamme libere.



TRASMETTI QUESTI SUGGERIMENTI ANCHE AI TUOI NIPOTI,  
LI AIUTERAI A DIVENTARE ADULTI PIÙ RESPONSABILI

# Orto e giardino

FARE MOVIMENTO E BRICOLAGE ALL'APERTO MANTIENE IN FORMA SPIRITO E CORPO, MA STIAMO ATTENTI AI PICCOLI TRANELLI

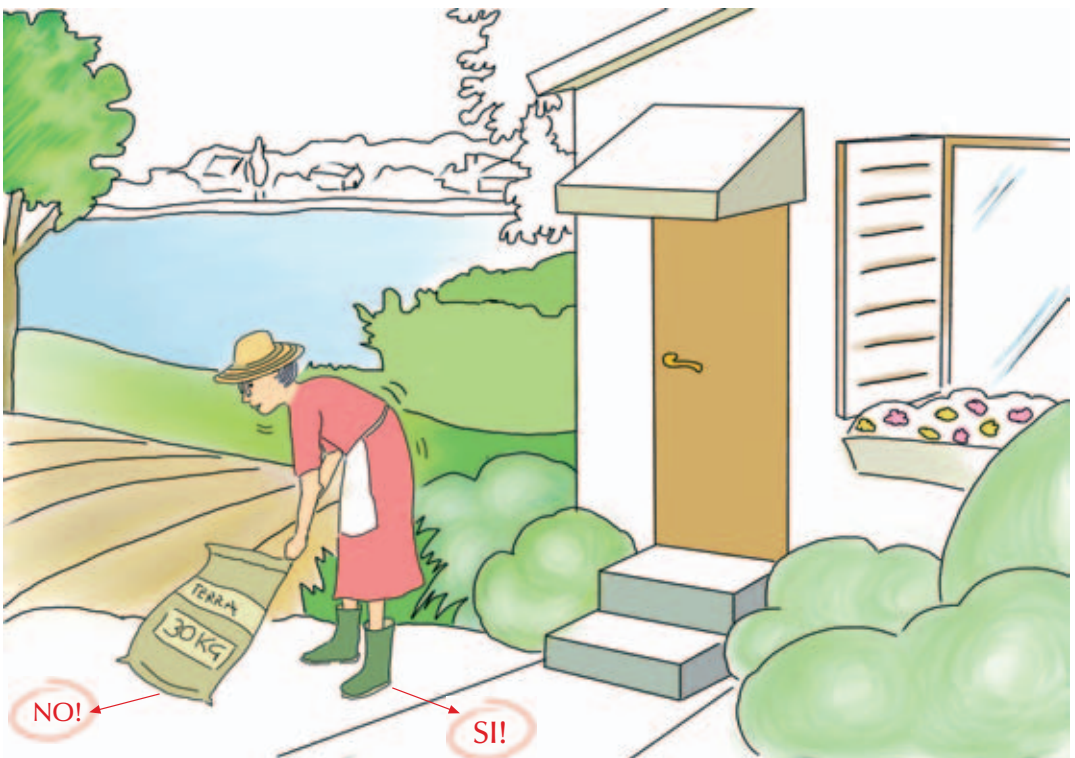
Maneggia con cura attrezzi da orto e giardino, potresti procurarti tagli e ferite.

Non mettere a repentaglio il tuo equilibrio trasportando pesi eccessivi.

Usa calzature idonee per il giardino, cammina facendo attenzione a dove metti i piedi.

All'aperto muoviti con calma e non fare movimenti bruschi.

Fai attenzione ai prodotti chimici che maneggi.



TRASMETTI QUESTI SUGGERIMENTI ANCHE AI TUOI NIPOTI,  
LI AIUTERAI A DIVENTARE ADULTI PIÙ RESPONSABILI

# Test di valutazione

LE MIE ABITUDINI IN CASA

	SI	NO
In casa uso calzature adeguate per non scivolare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La sera chiudo il rubinetto centrale del gas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La notte accendo sempre le luci per non inciampare nel buio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raccolgo subito quello che mi cade per terra?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quando mi alzo uso il tempo necessario per evitare capogiri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fumo a letto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi faccio aiutare nei lavori domestici pesanti e/o pericolosi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svolgo regolarmente attività fisica (passeggiate, sport)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SI vale 5 punti NO vale 0 punti

## TOTALE

Sommando i punteggi di ogni risposta avrai il punteggio per la valutazione dei fattori di rischio delle tue abitudini in casa:

40 = ottimo

35 = buono

30 = discreto

25 = sufficiente

meno di 25 = insufficiente

Cerca di migliorare le tue abitudini in casa, facendo le necessarie modifiche dove hai 0 punti.



# Test di valutazione

## LA MIA CASA È SICURA?

	SI	NO
Ci sono corrimano lungo le scale?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le stanze sono bene illuminate?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I pavimenti sono scivolosi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fai controllare la caldaia ogni 2 anni?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hai il telefono vicino al letto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La vasca e la doccia sono dotate di tappetino antiscivolo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ci sono maniglioni nel bagno per sostenerti nei movimenti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uso reti antidrucciolo per tappeti e tappetini?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SI vale 5 punti NO vale 0 punti

## TOTALE

Sommando i punteggi di ogni risposta, avrai il punteggio per valutazione della tua casa:

40 = ottimo

35 = buono

30 = discreto

25 = sufficiente

meno di 25 = insufficiente

Cerca di migliorare la tua sicurezza in casa, facendo le necessarie modifiche dove hai 0 punti.

# Gli infortuni in casa nell'ASL di Brescia

Un'indagine coordinata dall'ASL di Brescia, in collaborazione con tutti i Pronto Soccorso delle Aziende Ospedaliere/Case di Cura del territorio bresciano, ha consentito di rilevare nell'anno 2003 tutti gli incidenti domestici con ricorso a cure ospedaliere.

I dati raccolti hanno evidenziato che su 39.783 persone giunte in ospedale/casa di cura per prestazioni sanitarie dopo un infortunio domestico il 21,26% pari a 8.458 soggetti aveva un'età superiore a 65 anni. I dati raccolti confermano l'entità del problema sia dal punto di vista sanitario che economico e l'importanza di strategie preventive.

Tra gli anziani risultano più colpite le femmine (70%) rispetto ai maschi (30%).

I luoghi ove è avvenuto l'incidente vedono più coinvolti (66,1%) gli ambienti interni, la cucina, le scale interne, il soggiorno - pranzo, la camera da letto, rispetto a quelli esterni, giardino - orto - cortile (33,9%).

Le strutture architettoniche (41%) e gli arredi (25%) sono alla base di una buona parte degli incidenti degli anziani.

Le cadute per inciampo, scivolamento e le cadute dall'alto rappresentano quasi il 50% delle dinamiche dell'incidente seguite dall'urto con oggetto e dal taglio.

# I simboli e le etichette dei prodotti

Ricordati di leggere attentamente le etichette dei recipienti con i simboli di pericolo e le istruzioni per l'impiego dei prodotti di pulizia e igiene. Questi prodotti non devono mai essere mescolati con gli alimenti e devono essere tenuti in luoghi separati.

SIMBOLO	SIGLA	PERICOLO
---------	-------	----------



E

**Prodotto con rischio di esplosione**

Evitare calore, fuoco, scintille, urti, attriti.



F-F<sup>+</sup>

**Prodotto infiammabile**

Tenere lontano da fonti di calore, scintille, fiamme e da qualsiasi fonte di accensione.



O

**Prodotto comburente**

Evitare il contatto con sostanze infiammabili, il composto brucia facilmente.



T

**Prodotto tossico**

Sostanze molto pericolose per la salute per inalazione, ingestione o contatto con la pelle. Evitare ogni contatto con il corpo; usare mezzi di protezione e manipolare seguendo le istruzioni.



Xn

**Prodotto nocivo per inalazione, ingestione o contatto con la pelle**

Evitare il contatto con il corpo e le inalazioni di vapori.



C

**Prodotto corrosivo**

Per contatto distrugge sia tessuti viventi sia le attrezzature. Evitare il contatto con la pelle, gli occhi, gli indumenti.



Xi

**Prodotto irritante**

Evitare il contatto con occhi e pelle e usare sistemi di protezione. Non inalare i vapori, irrita l'apparato respiratorio.



N

**Prodotto pericoloso per l'ambiente**

Non disperderlo nell'ambiente, ma raccoglierlo in appositi contenitori e smaltire come rifiuto tossico-nocivo.

# Indice

Promuovere la sicurezza degli anziani in ambiente domestico .....	1
Prefazione .....	2
Introduzione .....	3
Cadute - Disturbi della vista - Disturbi dell'equilibrio .....	4
Disturbi del sistema nervoso - Malattie delle ossa o dei muscoli .....	5
Paura di cadere - I farmaci .....	6
Riassumendo .....	7
Come adattare la casa per compensare i deficit dell'invecchiamento .....	8
Cucina .....	9
Camera da letto .....	10
Soggiorno .....	11
Bagno .....	12
Ripostiglio e cantina .....	13
Orto e giardino .....	14
Test di valutazione .....	15-16
Gli infortuni in casa nell'ASL di Brescia .....	17
I simboli e le etichette dei prodotti .....	18

# Staff di progetto

**D.ssa Fiorenza Comincini**

Responsabile Servizio Educazione alla Salute e Comunicazione

**Dr. Simone Franzoni**

Geriatra, Centro Medico Richiedei, Palazzolo s/O

**D.ssa Maria Antonietta Pitzianti**

Psicologa, Referente Educazione alla Salute, Distretto di Orzinuovi

**Dr. Claudio Scotti**

Responsabile Servizio Medicina Preventiva nelle Comunità

**Lorena Molinari**

Progetto grafico ed illustrazioni

**ASL di Brescia**

Sede Legale: viale Duca degli Abruzzi, 15 - 25124 Brescia

Tel. 030.38381 - Fax 030.3838233

[www.aslbrescia.it](http://www.aslbrescia.it) - [informa@aslbrescia.it](mailto:informa@aslbrescia.it)

# Numeri telefonici utili

EMERGENZA SANITARIA \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_ **118**

GUARDIA MEDICA \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

MEDICO DI FAMIGLIA \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

## FAMILIARI

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

## AMICI

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

## VICINI

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

## ALTRI

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_