



REGIONE DEL VENETO  
Servizio  
Socio Sanitario  
Regionale

**VIVO** Piano  
Regionale  
**BENE** Prevenzione  
del Veneto  
VENETO



# ANZIANI SICURI IN CASA

Una guida per vivere la casa  
in autonomia e sicurezza



# INCIDENTI DOMESTICI

La sicurezza domestica rappresenta un pilastro fondamentale per il **benessere degli anziani** e per la serenità dei loro caregiver. Ogni ambiente della casa presenta rischi specifici che possono essere ridotti in modo significativo attraverso piccoli accorgimenti, una maggiore consapevolezza e un'organizzazione attenta degli spazi.

Gli **incidenti domestici** sono eventi improvvisi che avvengono all'interno o nelle pertinenze della propria abitazione. Spesso possono sembrare banali, ma rappresentano un problema importante di salute pubblica, specialmente nella popolazione anziana: cadute e fratture, soprattutto di femore e polso, sono tra le cause principali di perdita di autonomia e ricovero ospedaliero.

## INCIDENTI PIÙ FREQUENTI NEGLI ANZIANI



Cadute



Ustioni e  
Scottature



Avvelenamenti  
o Intossicazioni

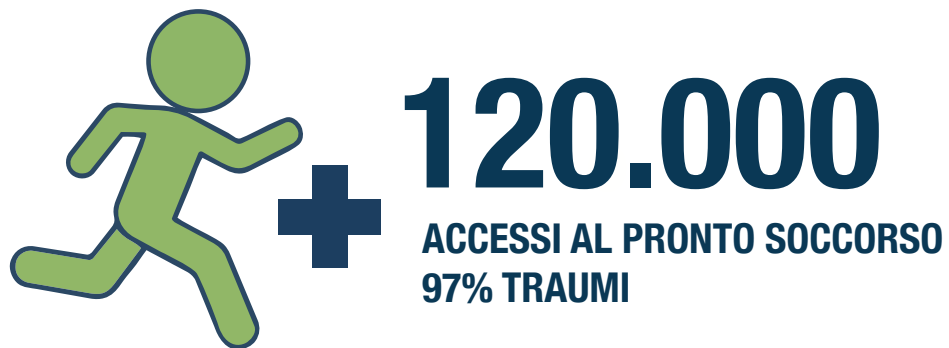


Tagli e  
Ferite



Soffocamento  
o Inalazione

# INCIDENTI DOMESTICI IN VENETO OGNI ANNO



Nella popolazione di età superiore ai 75 anni, **le donne hanno un rischio circa doppio** degli uomini di avere incidenti in casa, anche per il maggiore tempo che vi trascorrono.

Quello che forse non sapevi è che, seppur accidentali, gli infortuni domestici **si possono prevedere e prevenire!**



## PREVENZIONE INCIDENTI DOMESTICI:



**MANTENERSI  
ATTIVI**

Per avere muscoli  
più sviluppati e  
ossa più forti



**FARMACI**

Assumerli  
correttamente  
come indicato  
dal medico



**AUSILI PER  
DEAMBULAZIONE**

Usare in modo  
corretto (bastoni,  
stampelle, girello,  
carrozzina).

**Prevenzioni  
Cadute**



Eliminare tappeti  
e disordine



Corrimano e  
appigli

Tappeti  
antiscivolo

**Cucina e  
Fuoco**



Non lasciare  
fuochi accesi



Allarmi  
antifumo

Scollegare  
stufette

**Bagno  
sicuro**



Maniglioni e  
sedili doccia



Rialzi WC

Tappeti  
antiscivolo

**Salute e  
Emergenza**



Farmaci  
organizzati



Contatti di  
emergenza

Uscite  
libere

È fondamentale predisporre un ambiente domestico sicuro e controllato, vediamo insieme come..

# INGRESSO

## PRINCIPALI PERICOLI

- Scivolate e cadute su pavimenti bagnati o su tappeti
- Scarpe, bastoni o borse che ostacolano il passaggio
- Scarsa illuminazione, soprattutto nelle ore serali
- Soglie o dislivelli tra l'ingresso e gli altri ambienti
- Perdita di equilibrio mentre ci si veste o si cambiano le scarpe

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Utilizzare **tappetini antiscivolo** ben aderenti
- Eliminare **soglie e dislivelli** o evidenziarli con strisce colorate
- Garantire un'**illuminazione sufficiente e automatica**
- Tenere l'ingresso ordinato, senza oggetti a terra
- Collocare una sedia stabile per sedersi mentre ci si cambia
- Preferire calzature chiuse e con suola antiscivolo



Lo sapevi che..?

Per gli anziani, anche piccoli ostacoli possono diventare un grande rischio di incidente domestico.



# SOGGIORNO

## PRINCIPALI PERICOLI

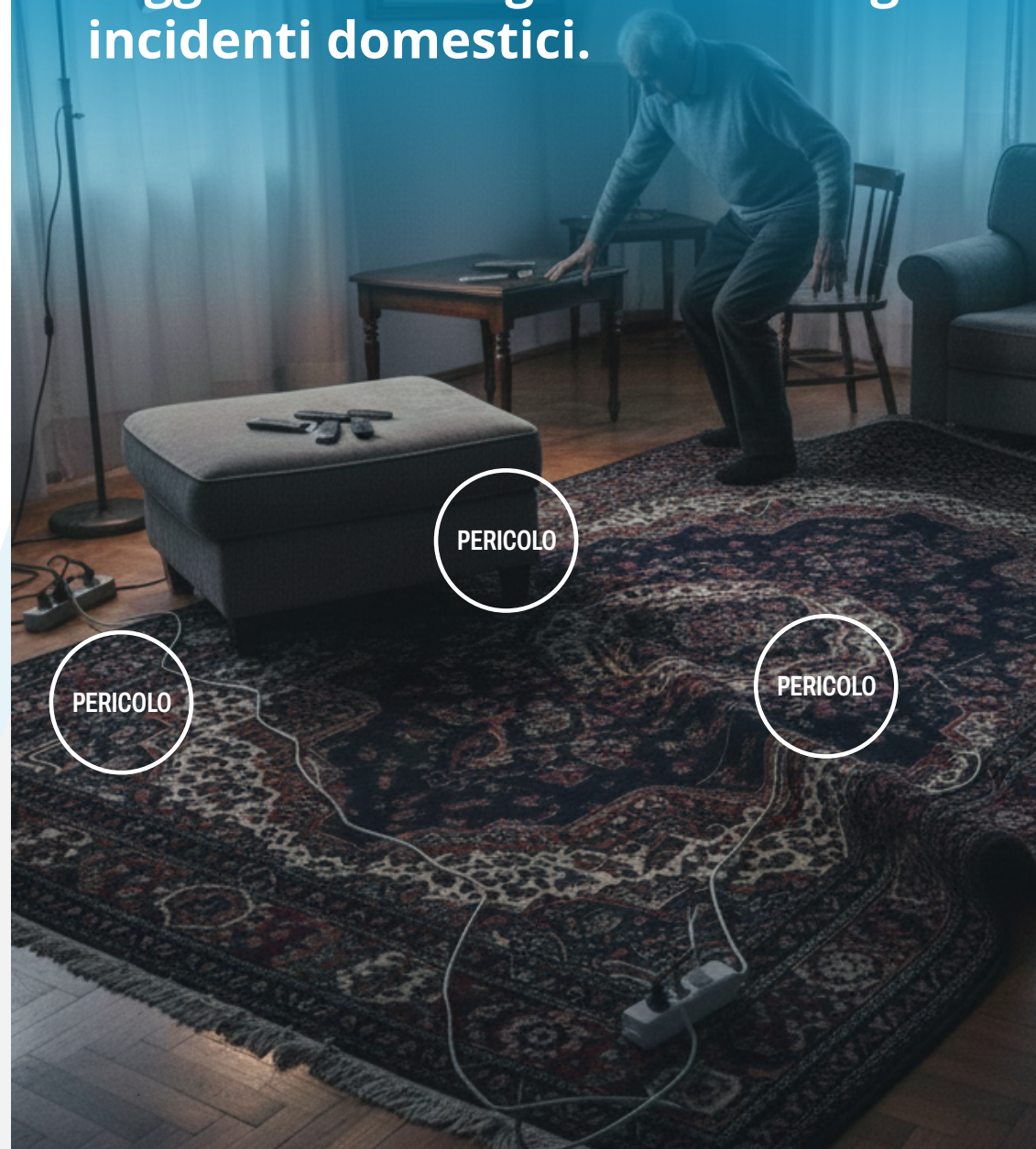
- Tappeti scivolosi o sollevati che causano inciampi
- Pavimenti ingombrati da cavi, **oggetti** o mobili mal posizionati
- Sedie e poltrone instabili o troppo basse, che rendono difficile sedersi o alzarsi
- **Mobili con spigoli** vivi a livello delle gambe
- Cavi elettrici volanti o ciabatte mal posizionate
- Telecomandi o telefoni fuori portata, che costringono a spostamenti improvvisi
- Assenza di appoggi (maniglie, bastoni o corrimani)

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Fissare i tappeti con nastro biadesivo antiscivolo o toglierli
- Eliminare oggetti ingombranti dal pavimento
- Tenere i **percorsi di passaggio liberi** e ordinati
- Usare lampadine a luce calda e potente in tutta la stanza
- Scegliere sedie e poltrone con braccioli, per aiutare ad alzarsi
- Fissare i mobili al muro
- Evitare **sedute troppo basse** o troppo morbide
- Proteggere gli spigoli con paraspigoli in gomma
- Usare copri-cavi per evitare inciampi
- Tenere telecomando e telefono a portata di mano
- Fissare le ciabatte elettriche al muro

Lo sapevi che..?

Secondo i dati ISTAT, nel soggiorno avvengono il 26% degli incidenti domestici.



# CUCINA

## PRINCIPALI PERICOLI

- Pavimenti bagnati o unti
- Tappeti non fissati
- Pentole e padelle con manici sporgenti
- Fornelli o forno lasciati accesi
- Coltelli e utensili taglienti maneggiati con poca stabilità
- Sedie o sgabelli usati come scalette
- Prese o fili elettrici vicino all'acqua
- Prodotti chimici conservati come alimenti o travasati in bottiglie
- Illuminazione insufficiente su piani di lavoro e fornelli

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Mantenere il pavimento asciutto e pulito
- Indossare ciabatte chiuse con suola antidrucciolo
- Usare tappeti antiscivolo
- Girare sempre i manici delle pentole verso l'interno
- Usare guanti da forno e presine
- Non lasciare fiamme accese o fornelli incustoditi
- Riporre coltelli e **utensili taglienti** in cassetti chiusi
- Per prendere oggetti alti usare un piano stabile o chiedere aiuto
- Tenere prodotti chimici lontano da alimenti e non travasarli
- Fare **controllare periodicamente gas ed elettricità**

## Lo sapevi che..?

Circa il 40% degli incidenti domestici avviene in cucina. Le cause principali? **Disattenzione, pavimenti scivolosi, scarsa illuminazione e difficoltà di equilibrio.**



# CAMERA DA LETTO

## PRINCIPALI PERICOLI

- Tappeti mobili o irregolari che possono far inciampare
- Cavi elettrici o oggetti sul pavimento
- Scarsa illuminazione, soprattutto di notte
- Letto troppo basso o troppo alto, che rende **difficile alzarsi**
- Superfici scivolose o calzature non adeguate
- Assunzione di farmaci che possono ridurre riflessi ed equilibrio

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Mantenere la stanza ordinata ed **eliminare oggetti che ingombrano**
- Rimuovere o fissare i tappeti e sistemare i cavi lungo le pareti
- Installare luci notturne o sistemi di illuminazione automatica
- Utilizzare un letto all'altezza adeguata e, se necessario, maniglioni o supporti per alzarsi
- Indossare calzature chiuse e antiscivolo anche in casa
- Alzarsi dal letto lentamente, facendo una breve pausa seduti prima di mettersi in piedi
- Parlare con il medico per **valutare eventuali farmaci** che possono influire sull'equilibrio



Lo sapevi che..?

Si stima che una parte significativa delle cadute avvenga proprio durante i passaggi dal letto alla posizione eretta, soprattutto nelle ore notturne.



# BAGNO

## PRINCIPALI PERICOLI

- Pavimenti bagnati o scivolosi
- Mancanza di maniglioni di sostegno vicino a wc, doccia o vasca
- Tappetini mobili o senza fondo antiscivolo
- Illuminazione insufficiente di notte
- Temperatura dell'acqua troppo alta per il rischio di ustioni
- Difficoltà a entrare/uscire dalla vasca o doccia

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Utilizzare tappetini antiscivolo dentro e fuori la doccia
- **Installare maniglioni** e corrimano ben fissati
- Preferire la doccia alla vasca, se possibile con piatto a filo pavimento
- Regolare il termostato dell'acqua a massimo 38°C
- Tenere asciutto il pavimento e **pulire subito eventuali gocce**
- Usare una sedia da doccia per lavarsi in sicurezza
- Applicare luci notturne automatiche per orientarsi al buio
- Alzarsi lentamente dal wc

Lo sapevi che..?

**Il bagno è uno degli ambienti domestici dove si verificano più incidenti tra gli anziani, soprattutto scivolate e cadute**



PERICOLO

PERICOLO

# LAVANDERIA/RIPOSTIGLIO

## PRINCIPALI PERICOLI

- Detersivi e prodotti chimici conservati in modo errato o senza etichetta
- **Cavi elettrici o prese** vicino a fonti d'acqua
- Scale pieghevoli instabili o usate impropriamente
- Scarsa ventilazione in ambienti chiusi o piccoli
- Ingombri a terra (secchi, panni, stendini) che possono causare cadute

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Conservare prodotti chimici in alto e in contenitori originali chiusi senza rimuovere le etichette
- Tenere cavi e prese lontani dal lavandino
- **Evitare di arrampicarsi** su sedie o sgabelli: usare scale stabili
- Tenere il pavimento libero e **illuminare bene l'ambiente**
- Areare periodicamente la stanza per evitare accumulo di vapori o umidità



Lo sapevi che..?

La zona lavanderia e il ripostiglio, spesso piccoli e poco illuminati, nascondono rischi legati a sostanze chimiche e ostacoli.



# BALCONI E TERRAZZE

## PRINCIPALI PERICOLI

- Pavimentazioni scivolose per pioggia, umidità o presenza di muschio
- Vasi, oggetti o arredi ingombranti che ostacolano il passaggio
- Parapetti troppo bassi o non adeguatamente protetti
- Stendini o sedie instabili che possono ribaltarsi
- Utilizzo di sgabelli o scale per raggiungere punti elevati

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Mantenere il pavimento asciutto, pulito e, se necessario, trattato con materiali antiscivolo
- Rimuovere ostacoli, arredi e oggetti dalle zone di passaggio
- Controllare l'altezza e la stabilità del parapetto; aggiungere protezioni se necessario
- Evitare l'uso di **scale o sgabelli**; chiedere aiuto per attività che richiedono di sollevarsi
- Garantire una buona illuminazione esterna con luci automatiche o sensori di movimento
- Usare calzature chiuse e antiscivolo quando si accede al balcone
- Evitare di uscire in terrazzo in caso di pavimento bagnato, gelo o vento molto forte

Lo sapevi che..?

Una parte degli incidenti domestici tra gli anziani è legata a scivolamenti, inciampi o posture instabili mentre si svolgono attività quotidiane come annaffiare le piante o stendere il bucato.



# GIARDINO

## PRINCIPALI PERICOLI

- Pavimentazioni irregolari, scivolose o con radici affioranti
- Tubi per irrigazione, **attrezzi o vasi lasciati a terra**
- Uso di attrezzi da giardinaggio pesanti o taglienti
- Scarsa illuminazione serale lungo percorsi e vialetti
- Terreni bagnati o fangosi che riducono la stabilità
- Salite, discese o gradini non ben segnalati

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Mantenere i percorsi esterni puliti, ben livellati e privi di ostacoli
- Utilizzare materiali antiscivolo per vialetti e zone di passaggio
- Riporre sempre attrezzi, tubi e oggetti in appositi spazi
- Preferire **attrezzi leggeri** ed ergonomici; evitare strumenti difficili da maneggiare
- Installare un'illuminazione adeguata, lungo i percorsi principali
- Evitare di uscire in giardino con **terreno bagnato** o in condizioni di scarsa visibilità
- Indossare calzature robuste, chiuse e con suola antiscivolo
- Valutare, se necessario, la presenza di **accompagnamento** nelle attività di giardinaggio più impegnative

## Lo sapevi che..?

Le superfici irregolari, l'esposizione agli agenti atmosferici e le attività di cura delle piante aumentano il rischio di cadute o piccoli traumi, soprattutto per chi presenta difficoltà di equilibrio o mobilità.



PERICOLO

PERICOLO

# CASA A PIÙ LIVELLI

## PRINCIPALI PERICOLI

- Cadute dalle scale
- Gradini scivolosi, stretti o irregolari
- Corrimano assenti o mal posizionati
- Illuminazione insufficiente, soprattutto durante la notte
- Oggetti lasciati sui gradini (giornali, panni, scatole)

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Installare corrimano ben saldi su entrambi i lati delle scale o montascale, se necessario
- Applicare strisce antiscivolo su ogni gradino
- Mantenere le **scale libere** da oggetti e da tappeti mobili
- Garantire un'illuminazione costante e uniforme, con interruttori ben visibili o **luci notturne automatiche**
- Indossare scarpe chiuse e ben aderenti anche in casa
- Evitare di trasportare oggetti ingombranti o pesanti che limitano la visibilità o impediscono di tenersi al corrimano
- Fare pause durante la salita, senza affrettare i movimenti

Lo sapevi che..?

Le abitazioni disposte su più piani presentano un rischio significativamente più elevato di cadute, soprattutto in prossimità delle scale. Rappresentano infatti uno dei punti critici più comuni



PERICOLO

PERICOLO

PERICOLO

# CANTINA E GARAGE

## PRINCIPALI PERICOLI

- Pavimenti sconnessi, scivolosi o con dislivelli
- Oggetti accatastati, attrezzi o mobili che ostruiscono il cammino
- Scale o rampe di accesso ripide e senza corrimano
- Uso di attrezzi manuali o elettrici **potenzialmente pericolosi**
- Presenza di liquidi, oli o materiali sul pavimento

## COME PREVENIRE ED EVITARE GLI INCIDENTI

- Assicurare una buona illuminazione, preferibilmente con luci automatiche o a sensore
- Mantenere i percorsi liberi da scatole, attrezzi o oggetti
- Organizzare gli spazi con **scaffalature stabili** e riporre gli oggetti più usati a un'altezza facilmente raggiungibile
- Applicare materiali antiscivolo su pavimenti o gradini irregolari
- Installare corrimano nelle rampe o scale di accesso
- Evitare l'uso autonomo di attrezzi elettrici o pesanti; chiedere aiuto quando necessario
- Pulire subito eventuali **liquidi versati** o perdite di olio
- Indossare calzature robuste, chiuse e con suola antiscivolo
- Evitare di trasportare **oggetti ingombranti** o pesanti che limitano la visibilità o impediscono di tenersi al corrimano

Lo sapevi che..?

**Negli anziani, il rischio di incidente domestico aumenta perché questi spazi richiedono movimenti non abituali o l'uso di attrezzature non sempre sicure.**



# ILLUMINAZIONE

- Prediligere **luci diffuse e ben distribuite** in tutta la casa, evitando zone buie, che potrebbero ridurre la visibilità e facilitare inciampi e cadute.
- Installare **lampade con sensore** di movimento o interruttori luminosi per orientarsi di notte.
- Utilizzare **lampadine LED a luce calda** (bianco tenue), che riducono l'abbagliamento e migliorano il comfort visivo.
- Collocare luci notturne o **segnapasso lungo i corridoi**, vicino al letto e nei bagni.
- Tenere lampade **facilmente raggiungibili** accanto al letto o nelle zone di riposo.
- Sostituire immediatamente lampadine fulminate e **verificare periodicamente** l'efficienza dell'impianto elettrico.
- Evitare tende o oggetti che **oscurano** la luce naturale, sfruttando il più possibile la luminosità del giorno.

Lo sapevi che..?

**Una buona illuminazione può prevenire il rischio di incidente domestico.**





## COME AGIRE IN CASO DI EMERGENZA

### INGESTIONE SOSTANZE CHIMICHE:

Chiama il **118** indicando la sostanza ingerita e a che ora è successo.

Tieni a portata di mano la confezione della sostanza per riferire a chi presta soccorso.

Non bere latte né provocare il vomito.

Per ottenere assistenza telefonica h24, contatta il **Centro Antiveleni del Veneto** al numero:

**800 011 858**

### USTIONE

Raffredda la parte con acqua fredda; non applicare olio o creme.

### SOFFOCAMENTO

È importante conoscere le principali manovre salvavita per dare i primi soccorsi

### FERITE O CADUTE

Contatta il Medico di Famiglia o vai in Pronto Soccorso, a seconda della gravità; se sei solo/a in casa, chiama il 118.

Ritaglia il promemoria per averlo a portata di mano

**RITAGLIA QUESTA PAGINA CON LE  
INDICAZIONI DI EMERGENZA PER AVERLE  
SEMPRE A PORTATA DI MANO**



Rendere la casa più sicura non significa limitare l'**autonomia**, ma sostenerla: prevenire cadute, inciampi e incidenti consente infatti di mantenere una vita quotidiana più attiva, fiduciosa e indipendente.

Adottare misure semplici, come migliorare l'illuminazione, eliminare gli ostacoli, utilizzare calzature adeguate e **chiedere supporto** nelle attività più impegnative, può fare una grande differenza. Allo stesso tempo, il ruolo dei caregiver (familiari o professionali) resta centrale nel monitorare l'ambiente, suggerire modifiche utili e accompagnare la persona anziana nelle scelte che favoriscono la sicurezza.

Mantenere una buona **mobilità ed equilibrio** con piccoli esercizi quotidiani permette di mantenersi in forze e più sicuri nei movimenti.

Investire nella **prevenzione** significa proteggere la salute oggi e garantire maggiore qualità della vita domani: una casa più sicura è una casa che accoglie, sostiene e permette di vivere ogni giorno con tranquillità.



**A cura di:**

Federica Michieletto - Direzione Prevenzione, Sicurezza Alimentare, Veterinaria della Regione del Veneto  
Alessia Tognetto – Servizio di Igiene e Sanità Pubblica, AULSS6 Euganea

**Contenuti sviluppati dal Dipartimento di Prevenzione della AULSS6 Euganea:**

Luca Benacchio, Alessia Bergamin, Vittoria Bressan, Maria Luisa Franchina, Francesca Maragno,  
Paolo Minotto, Marco Pierbon, Alessia Tognetto, Laura Toniolo, Chiara Vivian



REGIONE del VENETO  
Servizio  
Sanitario  
Socio Sanitario  
Regionale

**VIVO** Piano  
Regionale  
**BENE** Prevenzione  
del Veneto  
**VENETO**