

Salute in casa e prevenzione incidenti domestici

Criticità e suggerimenti per ottimizzare l'accessibilità e la sicurezza della zona notte - Dott. Sebastiano Marchesan -

Il letto

Il letto: è molto importante perché ci si passa molto tempo, circa un terzo della vita.

Deve risultare comodo in ogni condizione di salute.

Consentire un buon riposo e recupero di energie.

Non deve risultare né troppo basso né troppo alto in modo da non determinare difficoltà alle persone che hanno problemi di deambulazione ed a coloro che devono rifare i letti e le pulizie. La misura ottimale, salvo situazioni specifiche, si aggira attorno ai 50 cm – 55 cm.

La struttura del letto deve reggere bene il materasso e consentire un'adeguata aerazione dello stesso, quella a doghe in legno risulta tra le più indicate.

La struttura del letto deve avere le gambe poste all'interno del perimetro (circa 10 cm) ed essere priva di testiera ai piedi del letto, in modo da evitare il pericolo di urti ed inciampi, soprattutto durante le ore notturne.

La struttura della rete deve essere munita di appositi ausili ferma-materassi per evitare lo scivolamento dello stesso fuori dalla rete durante le operazioni di rifacimento del letto. La soluzione citata ha il pregio di risultare economica e sicura perché non ci sono testiere e particolari sponde, (spesso fonte di urti) inoltre risulta molto funzionale per la persona che deve rifare il letto e le pulizie della camera.

Il materasso deve essere abbastanza rigido da reggere bene il corpo, in commercio esistono molti prodotti interessanti (in lattice ed altri tessuti anti-acaro).

I comodini posti accanto al letto devono risultare funzionali e solidi perché possono fungere da appoggio in caso di necessità.

Gli armadi in legno, opportunamente fissati a parete, possono essere ad ante scorrevoli o con porte a battente, fornite di cerniere a 180°, in modo da consentire un facile avvicinamento agli stessi da chiunque.

I pericoli più comuni durante gli spostamenti notturni sono gli urti contro gli arredi, le cadute per inciampo, per scivolamenti, per giramenti di testa o formicolii alle gambe!

Buone prassi:

E' importante che il percorso dalla camera al bagno risulti sgombero da ostacoli e sufficientemente illuminato (luce esterna o lucette interne) in modo da consentire alla persona in dormiveglia di spostarsi con la dovuta sicurezza.

Non scendere mai bruscamente dal letto perché per passare dalla posizione orizzontale a quella verticale richiede un minimo di tempo, quindi assicurarsi di non avere giramenti di testa o formicolii alle gambe.

Utilizzare comode ciabatte ed il discorso vale anche per le calzature utilizzate durante il giorno, le quali soprattutto nel caso di calzature femminili sono spesso causa di cadute.

Le calzature devono risultare comode, avere una base d'appoggio sicura, meglio se traspiranti non risultare scivolose né eccessivamente antiscivolo perché in entrambi i casi possono essere causa di cadute.



Riepilogo sintetico di buone prassi per evitare incidenti domestici.

Il **tetto** deve avere:

- i coppi bene ancorati uno ad uno per evitare che si spostino nei casi di forti raffiche di pioggia e vento;
- un impianto parafulmini ed un'adeguata apertura (abbaino), che consenta agevoli ispezioni dello stesso;
- idonei accorgimenti, ad esempio linee vita o specifici anelli su cui agganciare le funi collegate alle imbracature di sicurezza degli antenisti o di qualsiasi persona che si rechi sopra per pulire, per cambiare un coppo o per liberare la grondaia dalle foglie perse dal vicino albero.

I **serramenti esterni**: debbono risultare ben ancorati (verificare periodicamente le cerniere) per evitare, in caso di usura o forti raffiche di vento, che cadano.

Gli **spazi interni**: devono risultare ben illuminati dalla luce naturale ed artificiale, ben areati e devono essere sufficientemente ampi per svolgere con comodità e sicurezza le funzioni a cui sono destinati.

La **pavimentazione**: deve risultare chiara e ben visibile, priva di irregolarità e antisdrucchiolevole.

Le **scale**: devono risultare agevoli da percorrere con gradini regolari e ben visibili, i corrimani devono essere sicuri.

Vie di fuga: è opportuno prevedere anche nelle abitazioni unifamiliari, una via di uscita alternativa all'ingresso principale. (Incendio o altre calamità).

Gli impianti: I corpi luminosi è meglio siano posti sulla parete e comunque anche nel caso di una loro installazione sul soffitto devono permettere un'agevole accesso per la sostituzione delle lampade.

Le tubazioni idrauliche e del gas devono essere facilmente ispezionabili ed i rispettivi contatori devono essere posti in posizioni funzionali soprattutto il contattore elettrico che deve essere riarmato in caso di blocco per sovra utilizzo di energia.

Gli interruttori della luce devono essere facilmente individuabili anche in condizioni di scarsa visibilità dei locali. Gli interruttori e le prese di corrente vanno posizionati a distanza di sicurezza da lavandini, vasche da bagno ed altre zone dove possono venire in contatto con l'acqua.

Luci di emergenza: Esistono in commercio delle funzionali luci d'emergenza che vanno inserite nelle prese di corrente e possono quindi, all'occorrenza, essere utilizzate come torce elettriche.

Gli arredi: I componenti di arredo devono risultare funzionali e sicuri, facili da pulire e da spostare. (Tavoli e sedie solide, evitare gli spigoli vivi, mobili con ruote- armadi fissati a parete con ante scorrevoli o cerniere a 180°)

Il letto: deve risultare comodo, sicuro e funzionale in ogni condizione di salute.

I **vetri** di porte interne ed eventuali mobili devono essere infrangibili. (pellicola di nylon)

Dobbiamo comprendere che la casa deve essere il nostro nido sicuro.

Grazie a tutti!

