

Corso APRO LA SICUREZZA IN CASA



Dott.ssa Laura Marinaro

Responsabile S.S.D. Epidemiologia, promozione salute e
coordinamento attività di prevenzione
ASLCN2

Alba- 20 febbraio 2020



La sicurezza in casa

Gli incidenti domestici



Che cos'è un incidente domestico (ID)?

E' un evento che:

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

Riferimento normativo:
Legge n.493 del 3 dicembre 1999

Legge n.493 del 3 dicembre 1999

“Norme per la tutela della salute nelle abitazioni e istituzione dell’assicurazione contro gli infortuni domestici”

I **Dipartimenti di prevenzione**, in collaborazione con i servizi territoriali, hanno il compito di **valutazione** e **prevenzione dei rischi** e di **educazione sanitaria** in materia di sicurezza in casa.



Le fonti dei dati

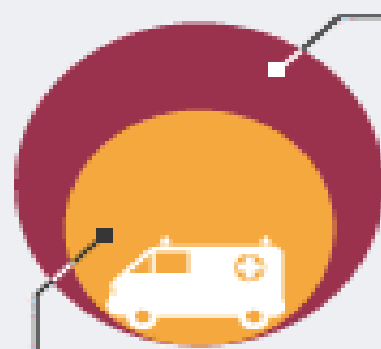
- Indagine campionaria “Aspetti della vita quotidiana”
ISTAT – 2014 (modulo su sicurezza domestica)
- **Monitoraggio degli accessi in PS per ID- Regione Piemonte**
- PASSI - 2018
- PASSI D'Argento – 2012 con report (2016 no report)
- Sorveglianza dei fattori determinati della salute nella prima infanzia 0 – 2 anni – 2019
- Sistema di sorveglianza SINIACA
- European Injury Data Base (EU- IDB) – (Sistema Europeo di Sorveglianza Ospedaliera degli Incidenti)- il SINIACA è stato ivi integrato



I dati



Incidenti domestici ccm



3,2 milioni
numero assoluto
di incidenti domestici
in Italia, all'anno

1,7 milioni
numero degli accessi
al Pronto soccorso
a causa degli incidenti
domestici

64,4%

gli incidenti domestici
che riguardano le donne



I gruppi a maggior rischio



donne



bambini



anziani

cioè coloro
che passano più
tempo a casa

Gli incidenti domestici (ID) in Italia

- **4,4 milioni di incidenti domestici nel 2017**
- **3,3 milioni di persone coinvolte** per una stima di 55,4 infortunati su 1000 abitanti
- **Sotto i 30 anni** prevalenza di incidenti nel sesso maschile. Dai **50 anni** in su in quello femminile
- Prevalenza di **ferite** e **schiacciamenti** negli uomini, **cadute** e **ustioni** nelle donne

Fonte: Multiscopo/Istat



Indagine campionaria “Aspetti della vita quotidiana” ISTAT – 2014

- La durata e l'intensità dell'attività domestica determinano una diversa esposizione al rischio (aumentano con il crescere delle ore dedicate settimanalmente).
- Gli ID che colpiscono le persone over 65 non sono conseguenti ad attività particolarmente pericolose ma attività quotidiane (lavarsi, vestirsi, mangiare).
- Gli ID occorsi ai bambini under 14 sono per il 75% dovuti a attività ludiche ricreative.
- Il 43% degli infortunati si è recato al PS e per l'8% si è reso necessario un ricovero ospedaliero.



GLI AMBIENTI DOMESTICI PIÙ A RISCHIO. Anno 2014 (per 100 incidenti).

| Graduatoria per i maschi | | Graduatoria per le femmine | |
|---------------------------------|------|---------------------------------|------|
| Cucina | 26,5 | Cucina | 43,1 |
| Balcone, terrazzo, giardino | 14,2 | Bagno | 12,3 |
| Soggiorno, salone | 13,1 | Camera da letto o cameretta | 8,9 |
| Camera da letto o cameretta | 12,7 | Soggiorno, salone | 7,8 |
| Bagno | 10,3 | Balcone, terrazzo, giardino | 6,9 |
| Cantina, garage, altro ambiente | 7,8 | Corridoio, ingresso | 6,3 |
| Scale interne all'abitazione | 7,8 | Scale interne all'abitazione | 5,6 |
| Scale esterne all'abitazione | 3,8 | Cantina, garage, altro ambiente | 4,4 |
| Corridoio, ingresso | 3,4 | Scale esterne all'abitazione | 4,4 |

IL TIPO DI ASSISTENZA PIÙ FREQUENTE. Anno 2014 (per 100 incidenti)

| Graduatoria per i maschi | | Graduatoria per le femmine | |
|---------------------------------|------|---------------------------------|------|
| Visita al pronto soccorso | 53,5 | Assistenza familiari conviventi | 42,0 |
| Assistenza familiari conviventi | 37,3 | Visita al pronto soccorso | 38,8 |
| Visita medica ambulatoriale | 17,4 | Assistenza altre persone | 17,2 |
| Assistenza altre persone | 12,4 | Visita medica ambulatoriale | 16,9 |
| Ricovero ospedaliero | 8,2 | Visita in farmacia | 8,7 |
| Visita in farmacia | 4,6 | Ricovero ospedaliero | 7,8 |
| Automedicazione | 4,0 | Automedicazione | 5,7 |
| Visita medica domiciliare | 2,1 | Visita medica domiciliare | 4,3 |

MONITORAGGIO DEGLI ACCESSI IN PS PER INCIDENTE DOMESTICO – REGIONE PIEMONTE

Che cosa ci permette di leggere:

- Peso degli ID sul totale degli accessi in PS
- Incidenza degli ID sulla popolazione regionale
- % M/F
- Triage
- Macropatologie
- Modalità di accesso
- Esito
- N. di prestazioni per accesso
- Importi
- Andamento

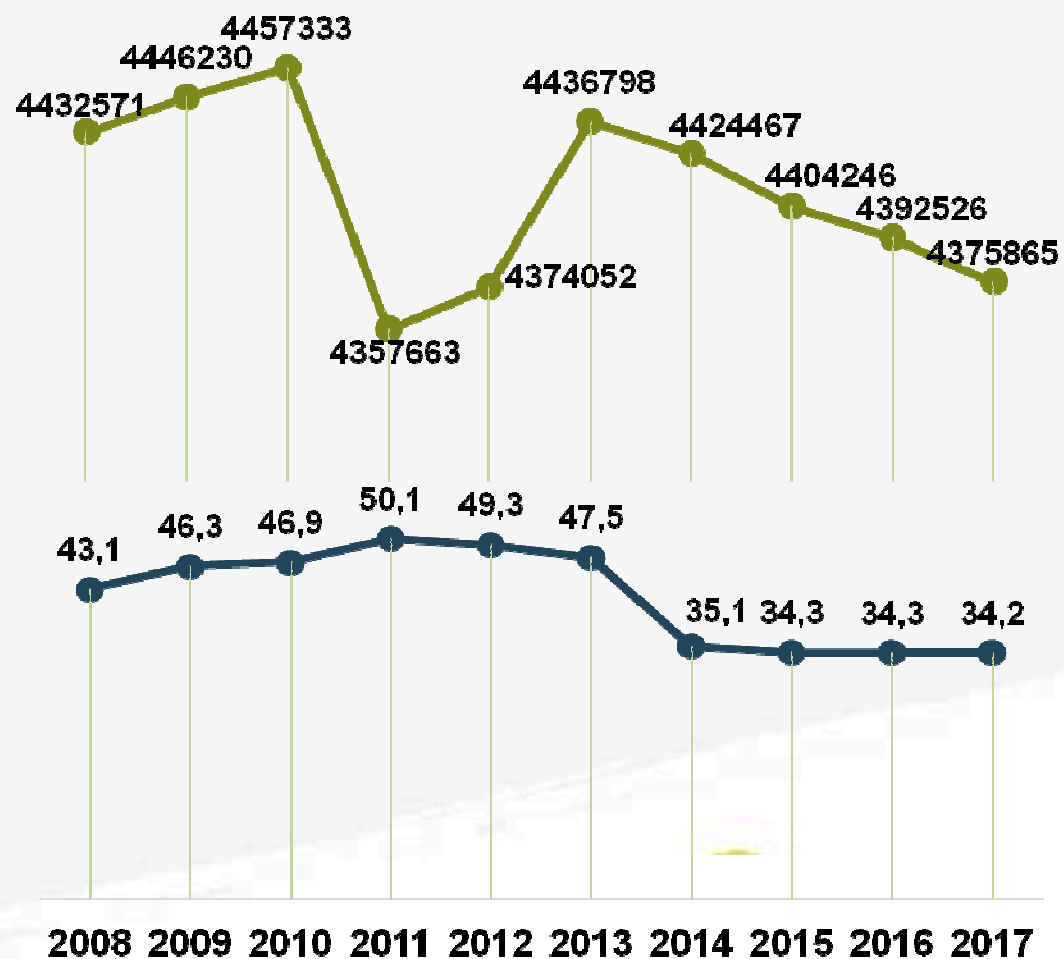


(dati regionali e per singola ASL e Pronto soccorso)

MONITORAGGIO DEGLI ACCESSI IN PS PER ID – REGIONE PIEMONTE

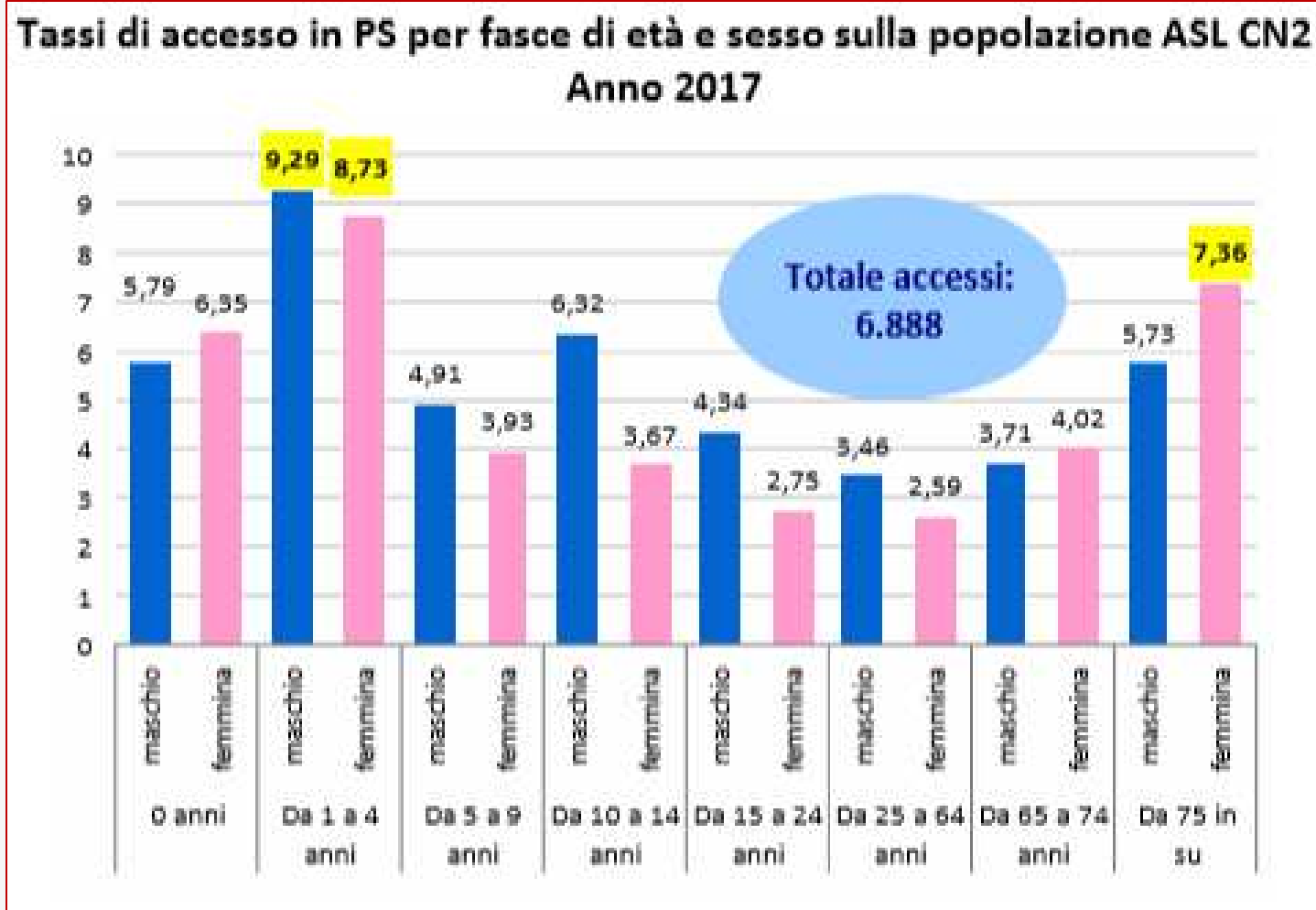
Andamento
Accessi in PS per ID /
popolazione (**x 1.000 ab**)
in **10 anni**

| ANNO | N. ACCESSI per ID |
|------|----------------------|
| 2008 | 191.108 |
| 2009 | 206.923 |
| 2010 | 208.845 |
| 2011 | 218.219 |
| 2012 | 215.516 |
| 2013 | 210.804 |
| 2014 | 155.243 |
| 2015 | 151.014 |
| 2016 | 150.528 |
| 2017 | 149.796 |



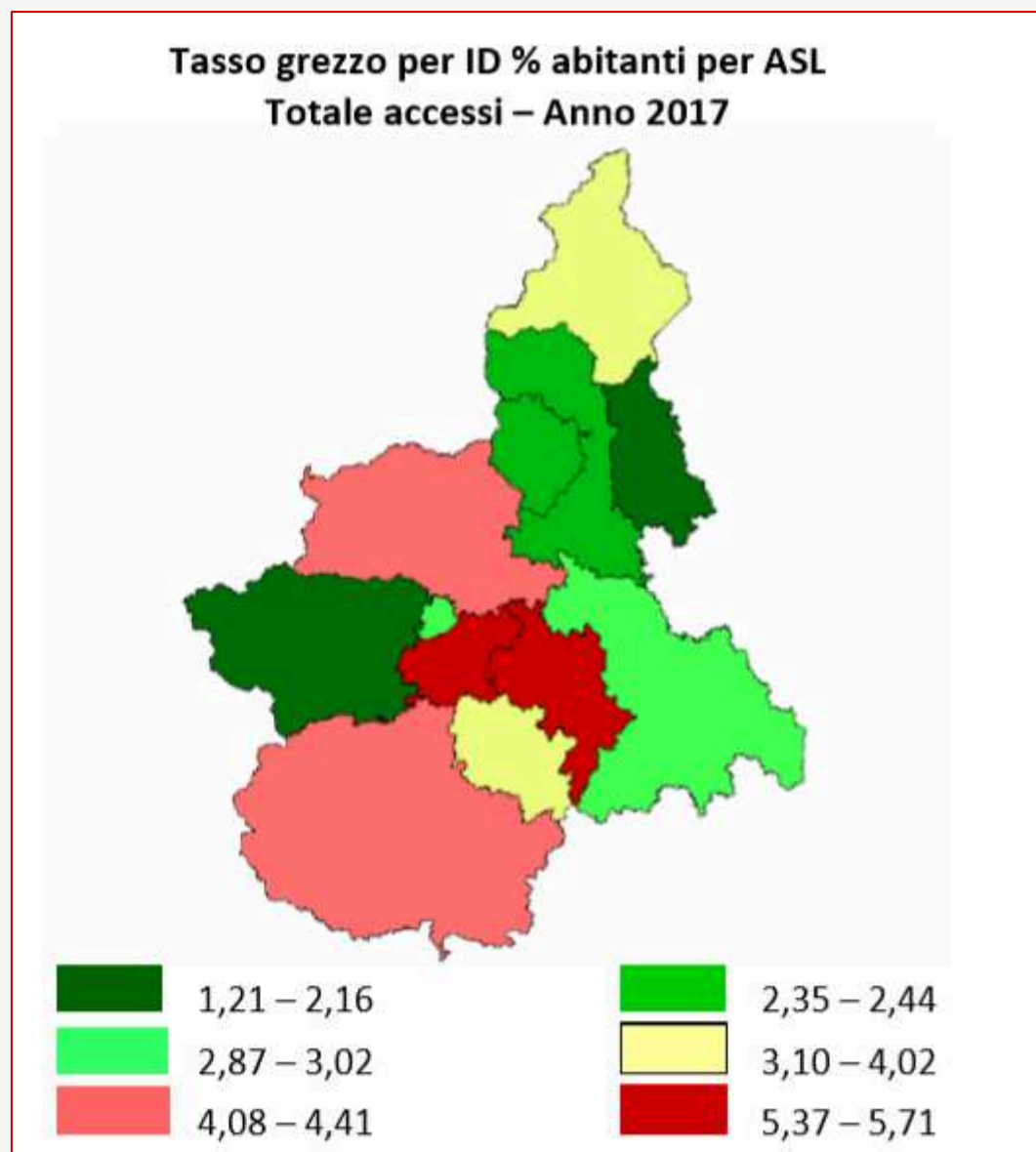
Gli incidenti domestici in Piemonte e nell'ASLCN2

Monitoraggio degli accessi in PS per ID nel 2017



in Piemonte: 149.796 accessi in PS

Gli incidenti domestici in Piemonte e nell'ASLCN2



SORVEGLIANZA PASSI

La sorveglianza Passi è una sorveglianza in sanità pubblica che raccoglie, in continuo e attraverso indagini campionarie, informazioni dalla popolazione italiana adulta (**18-69 anni**) sugli stili di vita e fattori di rischio comportamentali connessi all'insorgenza delle malattie croniche non trasmissibili e sul grado di conoscenza e adesione ai programmi di intervento che il Paese sta realizzando per la loro prevenzione.



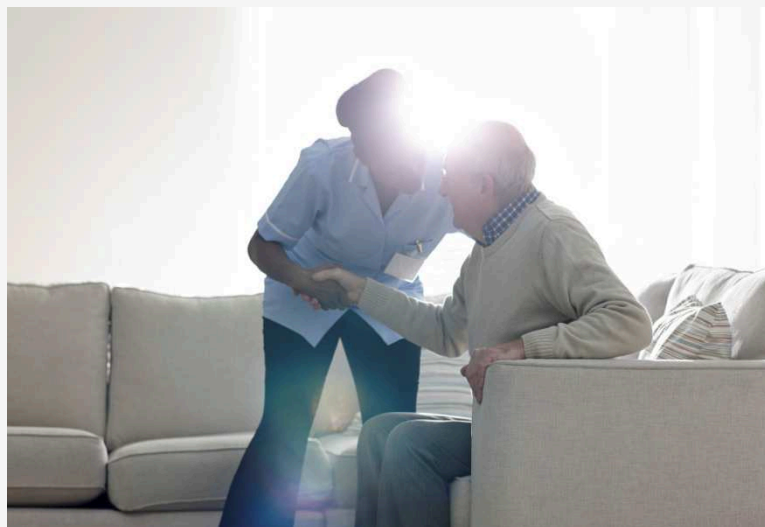
Cosa indaga Passi?

- La percezione del rischio di ID
- Quanti hanno subito un ID
- Prevalenza di infortunio domestico con ricorso a
 - MMG
 - Pronto soccorso
- Se hanno ricevuto informazioni sulla sicurezza domestica e da chi
- Se in base a queste informazioni hanno modificato la loro casa nel senso della sicurezza



La percezione del rischio

La percezione del rischio domestico è pur tuttavia molto bassa nella popolazione adulta e anziana, cioè la **maggior parte delle persone si sente molto sicura nella propria casa:**



- dai dati della sorveglianza PASSI 2015-18 risulta che più del 90% degli intervistati ritiene **bassa o assente la probabilità di avere un infortunio in casa**

PASSI d'Argento – 2012 (Campionaria periodica)

- E' un sistema di sorveglianza della popolazione con più di 64 anni
- Al momento attuale vi partecipano 18 Regioni e la P.A. Trento,
- La raccolta delle informazioni avviene attraverso un questionario, somministrato direttamente dalle persone selezionate
- Campionamento casuale semplice stratificato o a cluster dalle liste dell' anagrafe assistiti Asl.

Cosa indaga Passi d'Argento?

- Cadute negli ultimi 30 giorni
- Dove avvengono le cadute
- Quanti hanno paura di cadere
- Quanti usano precauzioni anticaduta



Cadute negli ultimi 30 giorni

- Il 9% delle persone over 65 è caduto;
- Non differenze significative di genere, età e scolarità ma differenze significative per:
 - Differenze economiche (11%)
 - Disabilità (22%)
- Sono più diffuse tra le persone con problemi di vista;
- A seguito della caduta il 13% circa è stato ricoverato per più di 1 giorno



Dove sono avvenute le cadute?

- La maggior parte sono avvenute in casa, 62%, principalmente bagno e camera da letto
- In strada il 20%
- In giardino 10%



Quanti hanno paura di cadere?

- Più di una persona su 3
- La prevalenza maggiore è:
 - tra le donne
 - tra le persone con 75 anni e più
 - le persone con bassa scolarità
 - con difficoltà economiche
 - a “rischio di” e “con” disabilità
- La paura di cadere è molto più frequente tra chi è già caduto:
 - fra i 65 e 74 anni = 58% vs 25%
 - fra i 75 e più = 82% vs 44%
- Il 13% delle persone riferisce di aver ricevuto consigli da un operatore sanitario su come evitare di cadere



QUANTI USANO PRECAUZIONI ANTICADUTA NEL BAGNO ?

- Tappetino antiscivolo 60%
- Maniglioni 17%
- Seggiolini 12%

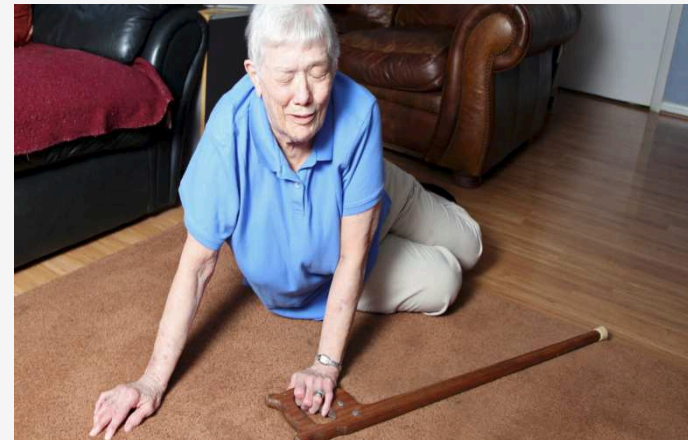
- E' più frequente
 - tra le donne
 - tra le persone con 75 anni e più
 - tra le persone a rischio o con disabilità



Gli anziani e gli incidenti domestici

Le **cadute** rappresentano la dinamica di incidente più ricorrente per gli anziani, senza distinzioni di genere.

- Nelle **donne** l'assoluta predominanza di cadute si traduce in una più elevata incidenza di **fratture a danno soprattutto degli arti inferiori**.
- Negli **uomini** le lesioni più frequenti sono le **ferite**, e le parti del corpo più colpite sono soprattutto braccia e mani.



Dove avvengono le cadute?

- 52% in casa (o ambiente in cui vive l'anziano)

Gli ambienti più pericolosi:

- 25% cucina
- 22% camera da letto
- 20% scale interne ed esterne
- 13% bagno



Le **cause** delle cadute dell'anziano

- accidentale - correlata all'ambiente **31%**
- disturbo di andatura, riduzione della forza muscolare **17%**
- capogiri, vertigini **13%**
- collasso **9%**
- confusione **5%**
- ipotensione posturale **3%**
- disturbo visivo **2%**
- sincope **0,3%**
- altre cause specificate **15%**
- cause sconosciute **5%**



I fattori di rischio

La caduta delle persone anziane può essere causata da **fattori personali** (legate ad esempio allo stato di salute) oppure **ambientali** (sicurezza dell'ambiente domestico):

- **caratteristiche della persona anziana:** alterazione della vista o utilizzo di lenti multifocali, alterazione della mobilità o utilizzo di ausili non appropriati, assunzione di farmaci, storia di precedenti cadute e paura di cadere, malattie del sistema cardiovascolare, depressione, demenza e/o confusione....
- **caratteristiche dell'abitazione:** presenza di scale, assenza di corrimano, scarsa illuminazione degli ambienti, pavimenti scivolosi.....



Strategie per **prevenire** il rischio di caduta

- **Promuovere un uso corretto dei farmaci:** il consumo giornaliero di più farmaci è associato ad un maggior rischio di cadute. Porre più attenzione in particolare a diuretici, antipertensivi, sedativi e altri farmaci psicotropi.
- **Promuovere l'esercizio fisico:** l'attività fisica aiuta a prevenire le cadute e a ridurne le conseguenze; è importante che gli anziani si mantengano attivi e in movimento (30 minuti al giorno di attività aerobica moderata per 5 giorni a settimana), aderiscano ad iniziative di ginnastica dolce o attività fisica adattata organizzate nel territorio.
- **Interventi di messa in sicurezza dell'abitazione:** la presenza di un'abitazione non sicura è in grado di aumentare del 50% circa il rischio di cadute in casa.



Gli incidenti più frequenti

Gli incidenti avvengono per **distrazione/disattenzione** o per un **comportamento non corretto** e sono favoriti dalla **struttura e organizzazione della casa**; quindi per evitarli bisogna lavorare su questi due aspetti.

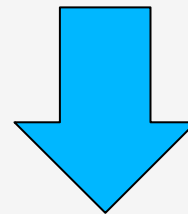


La casa **non** è un luogo sicuro

- Molte persone si fanno male mentre svolgono le **normali attività della giornata**: lavarsi, cucinare, alzarsi di notte per andare in bagno, prendersi cura di un familiare, fare i lavori di casa.
- Con il passare degli anni le persone **perdono alcune capacità**: diventano più lente nei movimenti, meno agili, hanno un minor senso dell'equilibrio e capacità di reazione, vedono meno e sentono meno.

Una casa su misura

- Se si vede meno
- Se si sente meno
- Se si è meno agili
- Se si ha meno equilibrio
- Se si reagisce più lentamente



Bisogna rendere la casa adatta alle nuove esigenze

La casa **non** va stravolta

- Cambiare ciò che l'anziano può accettare
- Cambiare concordando i cambiamenti
- Cambiare rispettando i desideri
- Cambiare rispettando i tempi



La casa deve rimanere riconoscibile e familiare per poter dare sicurezza e conforto

Le cause degli incidenti

- La **struttura** della casa
- L'**organizzazione** e la distribuzione di arredi e oggetti
- Il **comportamento** degli abitanti

Per evitare gli incidenti è
necessario lavorare
su **tutti** questi aspetti



Cosa può fare il caregiver

- **Osservare** gli ambienti della casa
- **Individuare** i possibili rischi per l'anziano
- **Proporre** i possibili cambiamenti in casa
- **Sostenere** l'anziano nel cambiamento



E' un compito difficile che ha bisogno di
tempo, pazienza, continuità, rinforzo, allenamento

Come cade l'anziano

SCIVOLA

- Evitiamo di dare la cera
- Sorvegliamo che l'anziano non cammini su un pavimento bagnato
- Eliminiamo lo scendiletto

e soprattutto

Facciamogli usare pantofole con la suola di gomma, mai le ciabatte

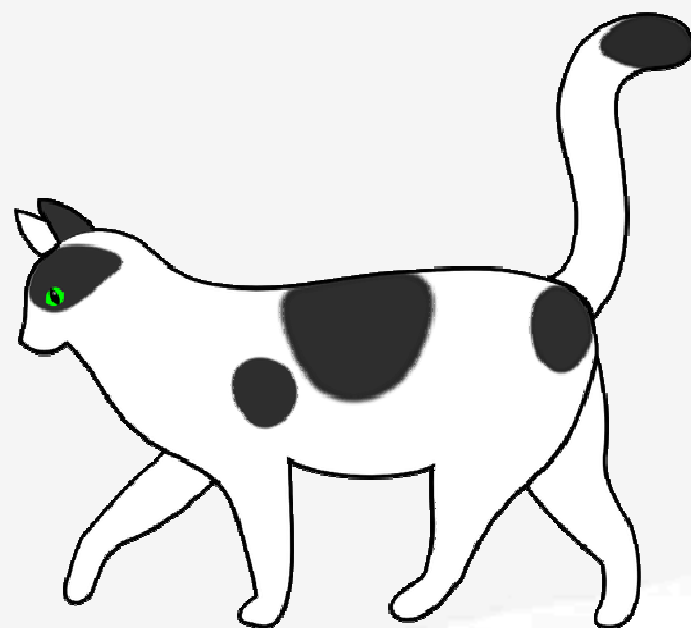
Facciamo installare seggiolino e maniglioni nella doccia/vasca



Come cade l'anziano

INCIAMPA

- Eliminiamo i tappeti o spostiamoli dai punti di passaggio
- Eliminiamo le prolunghe e i fili sospesi
- Segnaliamo le piastrelle sconnesse
- Spostiamo tavolini ed altri ingombri dai luoghi di passaggio



*e se in casa vivono **cani o gatti***

Teniamo viva l'attenzione dell'anziano sul pericolo di inciampare

Come cade l'anziano

PRECIPITA

- Spostiamo in basso gli oggetti di uso quotidiano per evitare di salire su sedie e sgabelli
- Concordiamo con l'anziano che i lavori per i quali è necessario usare lo scaletto saranno fatti da altri

e le scale?

Accertiamoci che abbiano il corrimano

Accertiamoci che siano ben illuminate

Evidenziamo gradini rotti o irregolari



Una buona illuminazione



- **Tutti i percorsi devono essere ben illuminati**, soprattutto quello dalla camera da letto al bagno
- **Teniamo una pila a portata di mano** specialmente di notte
- **Installiamo luci notturne** e, se possibile, luci di emergenza
- **Miglioriamo l'illuminazione** delle scale, dei dislivelli, dei parapetti, dei corridoi e dei ripostigli

Conservare una **buona forma fisica**

Per prevenire le cadute è necessario che l'anziano conservi una buona forma fisica

- **Attività motoria regolare e moderata**, meglio se all'aria aperta, per mantenere un buon tono muscolare
- **Esercizi che favoriscono l'equilibrio**
- **Una dieta adeguata**



La sicurezza in casa

Conservare una **buona forma fisica** anche muovendosi in orto e in giardino,
che devono essere messi in sicurezza:

- Far **riparare i marciapiedi** e i viottoli sconnessi
- Far installare un'**illuminazione adeguata** anche all'esterno
- Farsi aiutare nei lavori che richiedono l'uso di scale o **di utensili elettrici**
- Tenere in ordine gli **attrezzi da orto e giardino** e maneggiarli con cura
- Utilizzare **calzature idonee** e fare attenzione a dove si mettono i piedi
- Muoversi **con calma** ed evitare movimenti bruschi
- Fare molta attenzione ai **prodotti chimici** che si usano, seguendo le istruzioni per l'utilizzo in sicurezza e **mai** travasarli in contenitori diversi da quelli originali!

Come si ustiona l'anziano

CON LE FIAMME VIVE

- E' pericoloso avvicinarsi ai fornelli con vestiti/vestaglie con maniche larghe e di tessuto sintetico
- E' pericoloso avvicinare le stufe alle tende
- E' pericoloso avvicinarsi troppo alla fiamma del camino

e soprattutto

Non utilizzare alcol o altri liquidi infiammabili per accendere il fuoco

All'esterno non accendere il fuoco in presenza di vento



Come si ustiona l'anziano

CON IL VAPORE

- Attenzione a sollevare i coperchi delle pentole in ebollizione
- Attenzione ad aprire lo sportello del forno specialmente se ventilato
- Attenzione a scolare pasta, riso, verdure ...

e ricordare

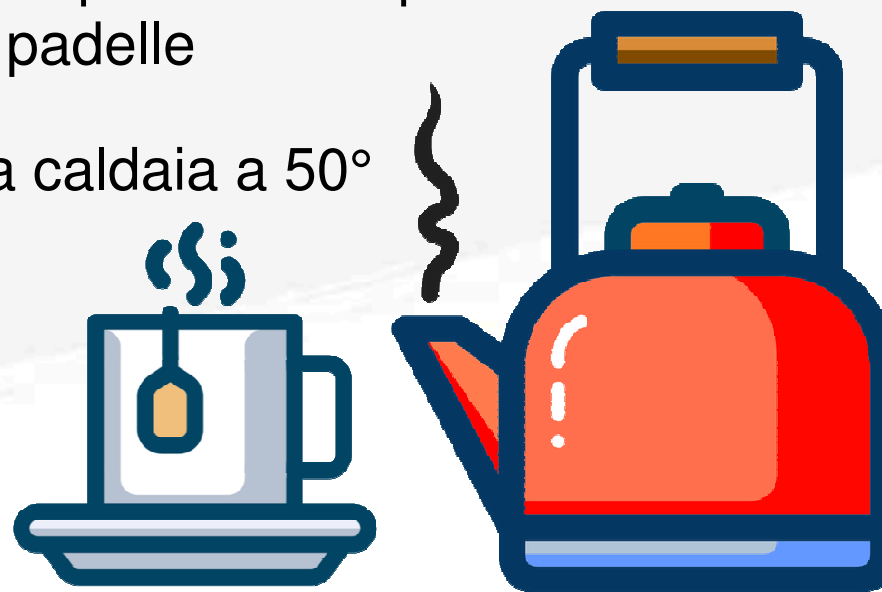
E' importante controllare che la valvola della pentola a pressione e della caffettiera non siano otturate



Come si ustiona l'anziano

CON I LIQUIDI

- Bere liquidi caldi in tazze col manico, seduti e con vicino un piano d'appoggio
- Sistemare in modo stabile le pentole sui fornelli
- Utilizzare di preferenza i fornelli posteriori in particolare per le pentole grandi e per le padelle
- Regolare la temperatura della caldaia a 50°



Come non restare folgorati

- Non avvicinare all'acqua apparecchi elettrici
- Non usare il phon o il ferro da stiro a piedi nudi
- Se l'impianto elettrico è molto vecchio chiedere la revisione ad un elettricista
- Non lasciare gli elettrodomestici inseriti quando non sono in funzione

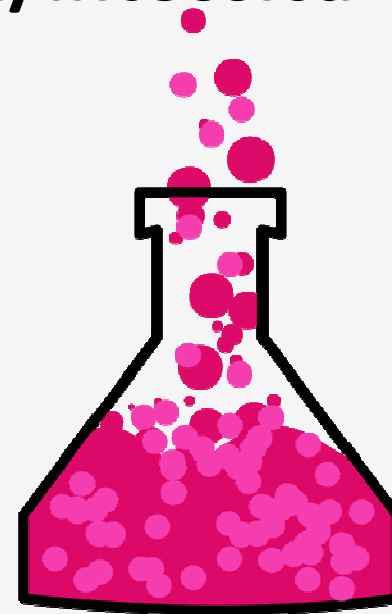
Attenzione

**Verificare periodicamente che il salvavita funzioni
schacciando il TESTER**



Come ci si avvelena/intossica

- **Errore nel dosaggio dei farmaci:** fare un promemoria
- **Ingestione di sostanze tossiche:** non travasare sostanze tossiche in recipienti che hanno contenuto alimenti e/o bevande



- **Presenza di monossido di carbonio:** non dimenticare il controllo annuale della caldaia.
- **Fuoriuscita di gas:** se possibile installare un piano cottura con valvole di sicurezza; chiudere il gas quando non serve.

E per finire

ALCUNI CONSIGLI

- Usare sempre scarpe comode e con la para
- Avere a portata di mano il telefono
- Posizionare la televisione su un supporto stabile
- Fissare alle pareti librerie e altri mobili alti e pesanti
- Stare seduti o appoggiarsi al letto per vestirsi o svestirsi



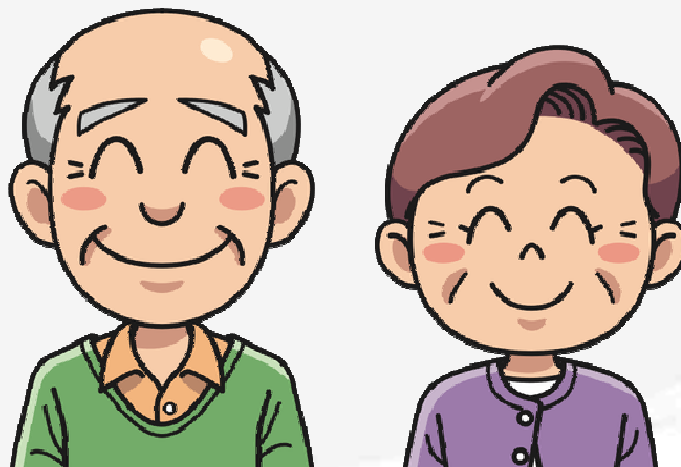
Come essere sicuri

E' impossibile dare tutti i consigli necessari

E' necessario avere la capacità di osservare

È importante valutare le capacità dell'anziano

E' importante valutare lo stato della casa



E' utile usare la fantasia e la pazienza per trovare le soluzioni adeguate