

Elenco per la valutazione del pericolo di caduta in casa

SEDE	PERICOLO	CORREZIONE	MOTIVAZIONE
Casa			
Illuminazione	Troppo fioca	Fornire buona illuminazione in tutte le aree	Migliora l'acuità visiva e la sensibilità al contrasto
	Troppo diretta crea abbagli	Ridurre l'abbaglio con luce distribuita uniformemente, illuminazione indiretta, o tende semitrasparenti	Migliora l'acuità visiva e la sensibilità al contrasto
Tappeti, scendiletto	Rotti	Riparare o sostituire il tappeto rotto	Riduce il rischio di inciampare e di scivolare negli individui con difficoltà alla deambulazione
	Scivolosi	Adoperare tappeti con fondo anti-scivolo fissare al suolo per evitare le pieghe	Riduce il rischio di inciampare e di scivolare
Sedie, tavoli	Instabili	Usare elementi abbastanza stabili da sostenere il peso di un individuo che si poggia sul bordo del tavolo o sui braccioli e schienali delle sedie. Evitare le sedie con le ruote, riparare le gambe che siano allentate	Aumenta il supporto negli individui con ridotto equilibrio; agevola gli spostamenti
	Mancanza di braccioli	Adoperare sedie con braccioli che si prolungano in avanti abbastanza per fare leva quando ci si alza o ci si siede	Aiuta i soggetti con debolezza dei muscoli prossimali; agevola gli spostamenti
	Sedie a schienale basso	Adoperare sedie con schienale alto	Aumenta il supporto per il collo e mentre si sposta il peso; impedisce ai pazienti con parkinsonismo di cadere all'indietro a causa dei movimenti oscillatori
Mobili	Ostruiscono il passaggio	Disporre i mobili in modo da non bloccare le vie di passaggio; evitare corridoi ingombri	Aiuta i soggetti con ridotta visione periferica a essere più mobili
Temperatura	Ipotermia	Mantenere la temperatura a	Riduce il rischio di

		22,2°C in inverno	caduta da ipotermia
Cucina			
Pensili, mensole	Troppo alti	Tenere elementi d'uso frequente a livello vita; installare mensole, pensili ad un'altezza accessibile	Riduce il rischio di caduta dovuto all'uso di sedie o scale instabili
Pavimenti	Bagnati o cerati	Porre un tappeto di gomma sul pavimento nella zona del lavandino; indossare scarpe con la suola di gomma in cucina; usare la cera antiscivolo o i prodotti lucidanti su tutte le superfici	Riduce il rischio di scivolamento, specialmente negli individui con un disturbo dell'andatura
Fornelli a gas	Manopole difficili da vedere	Evidenziare chiaramente le posizioni "acceso" e "spento" sulle manopole	Riduce il rischio d'asfissia da gas, specialmente se c'è un disturbo dell'olfatto
Tavolo	Barcollante, instabile	Adoperare un tavolo con gambe solide d'uguale lunghezza; evitare tavoli a tre piedi o a piedistallo	Aumenta il supporto negli individui affetti da un disturbo dell'andatura
Bagno			
Vasca da bagno	Pavimento della vasca scivoloso	Installare strisce o tappeti di gomma anti-scivolo; usare scarpe da doccia o sedia da bagno	Riduce il rischio di scivolare sul pavimento bagnato della vasca; riduce il rischio di caduta (p. es., soggetti con deficit dell'equilibrio si possono sedere durante la doccia)
	Lato della vasca usato per supporto o per spostamenti	Usare una sbarra portatile per appoggiarsi sul lato della vasca; portare la sbarra d'appoggio in viaggio	Agevola gli spostamenti
Porta-asciugamani, lavandini	Instabile come supporto mentre ci si sposta dal WC	Fissare delle sbarre d'appoggio alla parete vicino al WC	Agevola gli spostamenti da e verso il WC
Tavola del WC	Troppo bassa	Usare una tavola del WC elevata	Agevola gli spostamenti da e verso il WC
Mobiletto per le medicine	Illuminazione insufficiente	Installare un'illuminazione intensa	Aiuta ad evitare l'errata somministrazione dei farmaci, specialmente negli individui con riduzione del visus

	Farmaci etichettati scorrettamente	Etichettare i farmaci in base all'uso interno o esterno; tenere una lente d'ingrandimento nel o vicino al mobiletto	Aiuta ad evitare l'errata somministrazione dei farmaci, specialmente negli individui con riduzione del visus
Porta	Serratura	Rimuovere la serratura dalla porta del bagno oppure usare serrature che si possono aprire da entrambi i lati della porta	Consente agli altri di entrare se si verifica una caduta
Scale			
Altezza	Altezza eccessiva dei gradini	Correggere l'altezza del gradino a < 15 cm	Riduce il rischio di inciampare negli individui con ridotta ampiezza del passo
Corrimano	Mancante	Installare e ancorare bene su entrambi i lati della scala; usare i corrimano cilindrici situati a 2,5-5 cm dalla parete	Fornisce supporto, consente di afferrare il corrimano con entrambe le mani
	Lunghezza inadeguata	Estendere oltre il primo e l'ultimo gradino, e girare verso l'interno	Segnala che è stato raggiunto il primo o l'ultimo gradino
Configurazione	Troppo ripida o troppo lunga	Adoperare scale con pianerottoli intermedi	Pausa di riposo conveniente per pazienti con patologie cardiache o polmonari
Condizione	Scivolosa	Adoperare fondo anti-scivolo su ogni gradino	Impedisce di scivolare
Illuminazione	Inadeguata	Installare illuminazione adeguata sia all'inizio che alla fine della scalinata; si possono usare luci da notte o cerotti adesivi colorati per evidenziare chiaramente i gradini	Mostra i gradini, specialmente per individui con riduzione del visus
	Interruttori della luce inaccessibili	Installare interruttori che siano immediatamente accessibili all'ingresso della stanza	Riduce il rischio di caduta quando si cammina in una sala buia