

SALUTE Ogni anno si verificano 3 milioni di infortuni tra le quattro mura e il 75 per

PER GLI ANZIANI LA CASA È PIENA DI PERICOLI:

Elimina i tappeti per non inciampare, attrezza la vasca e i sanitari con

Paola Scaccabarozzi

Milano, marzo

Sono più di tre milioni gli incidenti domestici che si verificano ogni anno nel nostro Paese. Secondo la Società italiana di gerontologia e geriatria, il 75 per cento di questi riguarda la terza età ed è spesso causa di ricoveri ospedalieri e successivi problemi di riabilitazione.

Non passare la cera sui pavimenti

«Quando un anziano cade», spiega la dottoressa Monica Agostoni, responsabile servizio geriatria dell'Istituto auxologico italiano di Milano, «la sua vita può cambiare in maniera radicale, passando addirittura dall'autosufficienza a una situazione di dipendenza e disabilità». Si possono prendere molte precauzioni per ridurre i rischi e rendere le abitazioni più sicure.

● **TOGLI GLI OSTACOLI E ILLUMINA** «La prima cosa da fare», spiega la dottoressa Agostoni, «è quella di eliminare tutti i possibili ostacoli che aumentano la possibilità di inciampare e cadere». I tappeti, per esempio, sono spesso i responsabili di cadute perché non aderiscono bene al pavimento e creano instabilità nella deambulazione già insicura degli anziani. Andrebbero quindi eliminati, soprattutto nelle zone di grande passaggio. E, se proprio non se ne vuole fare a meno, l'accortezza è quella di applicare sotto il tappeto reti gommate per garantire una maggiore aderenza al pavimento. Attenzione anche ai pavimenti: non devono essere troppo lisci (quindi no alla cera) o disconnessi. Occhio anche alle prolunghe per



PRIMA REGOLA: PROCEDERE CON CALMA

Ecco le tre situazioni più pericolose in casa: salire o scendere le scale e, nei riquadri dall'alto, fare il bagno e spadellare in cucina. La caduta è l'incidente domestico più diffuso: per questo è importante che ogni passo venga fatto lentamente, cercando appoggi sicuri. Lo stesso vale vicino ai fornelli: se si usano fuochi e utensili taglienti non bisogna mai distrarsi con chiacchiere, televisore o telefonini.

caricare telefoni o computer. L'anziano potrebbe facilmente inciampare. Eventuali gradini vanno invece ben segnalati con una adeguata illuminazione.

Occhio all'umidità sulle piastrelle

Si anche alle luci notturne in bagno, in camera da letto, sulle scale e lungo tutti i corridoi.

Per le scale è buona norma fare attenzione e utilizzare sempre il corrimano.

● **ATTENZIONE IN BAGNO** «Il bagno è il luogo in cui si verifica il maggior numero di cadute», prosegue l'esperta. «Spesso, a causa dell'umidità e dell'acqua caduta a terra dopo una doccia o un bagno, le piastrelle del pavimento diventano scivolose, quindi è facilissimo cadere».

Che fare allora? Bisogna dotare la vasca da bagno e i sanitari di maniglioni, per appoggiarsi e mantenere l'equilibrio.

Chi deve ristrutturare il bagno può scegliere un pavimento ruvido e optare per sanitari dalla forma arrotondata, meno pericolosi in caso di caduta di quelli spigolosi. No, invece, ai tappetini, che aumentano il rischio di scivoloni. Il consiglio è comunque

cento riguarda persone sopra i 70 anni. Per questo è necessario ridurre al minimo i rischi

AIUTIAMOLI A EVITARE INCIDENTI DOMESTICI

maniglioni per non scivolare. In cucina sì al rilevatore di fughe di gas

quello di attendere che l'umidità evapori e il pavimento si asciughi, prima di muoversi. Attenzione anche al phon. È bene usarlo lontano dai rubinetti, indossando sempre ciabatte di gomma.

● **FORNELLI: IL PERICOLO È IL GAS** Capita spesso che il fornello rimanga acceso a lungo perché l'anziano si è dimenticato di spegnerlo. In commercio esistono rilevatori di fughe di gas e fumi con allarme sonoro. In cucina, poi, bisogna fare molta attenzione a coltelli e oggetti taglienti, soprattutto se si assumono farmaci anticoagulanti, utili cioè a rendere il sangue più fluido e, quindi, con maggiore possibilità di emorragia se ci si ferisce.

Come gestire il primo intervento

● **PER LE EMERGENZE** Se l'anziano è in casa da solo, meglio dotarlo di un apparecchio salvavita da tenere al collo e collegato, per esempio, al cellulare di un figlio. In caso di bisogno basta premere un pulsante per mettersi in contatto con un familiare.

La prima cosa da fare dopo una caduta è controllare se lamenta dolore o ha difficoltà motorie e di equilibrio: in questo caso meglio andare subito al pronto soccorso. Anche se il dolore non è immediato, è sempre consigliabile farsi vedere al più presto da un medico. Se da sdraiato si nota che una gamba è più corta dell'altra, è probabile che si sia rotto il femore. L'intervento immediato è richiesto anche in caso di caduta che abbia coinvolto il capo. Un trauma cranico deve essere subito valutato per scongiurare il rischio di emorragie cerebrali.

Assumere molti medicinali a orari diversi può creare confusione

PRENDI TANTI FARMACI? FAI UNO SCHEMA. E SE SBAGLI...

Gli anziani, si sa, assumono spesso molti medicinali e fare confusione accade più spesso di quanto si creda. «È consigliabile», spiega la dottoressa Monica Agostoni, responsabile servizio geriatria dell'Istituto auxologico italiano di Milano, «preparare uno schema chiaro circa le modalità e gli orari di assunzione delle medicine».

✓ **SE C'È LA BADANTE** Quando l'anziano non è autosufficiente o ha problemi cognitivi (di memoria) è bene spiegare alla badante come e quando fargli prendere i farmaci.

✓ **IN CASO DI INGESTIONE PER ERRORE** Se viene assunta due volte di seguito una pastiglia o l'anziano se l'è dimenticata è



consigliabile contattare il medico di famiglia. Quando, invece, viene assunta per bocca una fiala da iniezione (anche questo capita) è consigliabile contattare il centro antiveleni. Nella stragrande maggioranza dei casi non ci saranno problemi, ma è meglio esserne certi. Il discorso vale anche per l'ingestione accidentale di detersivi o palline di naftalina. Il riferimento, anche in questo caso, è il centro antiveleni. Ma come accorgersi? «Spesso i sintomi sono estremamente variabili in relazione alla sostanza assunta. Banalmente ci si accorge del problema perché l'alito dell'anziano emana un odore che ci risulta strano», conclude l'esperta.

IN PILLOLE

IL CLIMA INFLUISCE SUI PARTI PREMATURI

Il caldo e il freddo cui sono esposte le donne durante le prime 7 settimane di gravidanza potrebbero aumentare il rischio di parto pretermine. A dirlo è uno studio pubblicato sulla rivista americana *Environmental Health Perspectives*, secondo cui le temperature estreme possono anticipare la fine della gestazione a prima della 39esima settimana.



BEVANDA DI SOIA, LA PIÙ COMPLETA E NUTRIENTE

Tra i diversi tipi di bevande vegetali, che sostituiscono il latte vaccino, quella di soia è la migliore dal punto di vista nutrizionale. Lo sostengono i ricercatori della McGill University di Sainte-Anne-de-Bellevue (Canada) che hanno esaminato le proprietà del latte di mandorla, di soia, di riso e di cocco e ne hanno confrontato i valori nutrizionali con quelli del latte vaccino. Quest'ultimo fornisce tutti i nutrienti, ma spesso causa intolleranze.

TROPPI CAFFEINA TRA GLI ADOLESCENTI

Quasi metà degli adolescenti italiani tra i 12 e i 19 anni consuma troppa caffeina, con le ragazze che superano i maschi. Lo rivela una ricerca dell'università di Foggia. Dal campione analizzato risulta che ogni giorno quasi nove studenti su dieci bevono caffè, a seguire ci sono soft drink (34,3 per cento) ed energy drink (2,3 per cento). Questo eccesso innervosisce i ragazzi.

