

Come prevenire le cadute: una breve guida per la sicurezza domestica

Le cadute possono causare lesioni anche gravi. Per fortuna, spesso è possibile prevenirle. Consulta questa breve guida per individuare ed eliminare i rischi di caduta in casa.

Se sì, come risolvere il problema			Chi deve risolvere il problema (ad esempio un familiare o un vicino di casa)	
Camera da letto	No	Sì		
Gli interruttori delle luci sono lontani dal tuo letto?	☐	☐	Colloca una lampada o una torcia vicino al letto. 	
Il percorso dal letto al bagno è poco illuminato o presenta ostacoli?	☐	☐	- Usa una lampada da notte o del nastro adesivo fluorescente per creare un percorso luminoso. - Evita di lasciare sul percorso oggetti su cui potresti inciampare. 	
Bagno	No	Sì		
La vasca da bagno, o la doccia, è scivolosa?	☐	☐	Colloca un tappetino antiscivolo o una serie di strisce autoadesive nella vasca da bagno o sul piatto della doccia. 	
Hai bisogno di un elemento di sostegno per fare il bagno e la doccia o per usare il wc?	☐	☐	- Installa un corrimano di fianco alla vasca da bagno e al wc. - Utilizza un sedile da doccia, uno sgabello da bagno o un sedile rialzato per water. 	
Cucina e dispensa	No	Sì		
Fai fatica a raggiungere gli utensili che usi più spesso?	☐	☐	- Conserva gli utensili da cucina che usi più spesso in un luogo facilmente raggiungibile. - Se devi sistemare un oggetto in un posto difficile da raggiungere, usa una scaletta dotata di barra di sostegno. Non salire mai su una sedia. 	
Pavimenti	No	Sì		
Nella tua casa ci sono tappeti o altri oggetti su cui potresti inciampare o un pavimento irregolare?	☐	☐	- Rimuovi i tappeti, oppure fissali con del nastro biadesivo. - Avvolgi o ferma col nastro adesivo i cavi elettrici in prossimità di una parete. - Rimuovi qualsiasi oggetto da terra (come ad esempio giornali, libri e scarpe). - Ripara i pavimenti irregolari e sostituisci le piastrelle mancanti. 	
Il pavimento è scivoloso?	☐	☐	- Asciuga subito i liquidi caduti a terra. - Non passare la cera. 	

Se sì, come risolvere il problema			Chi deve risolvere il problema (ad esempio un familiare o un vicino di casa)
Scale (se presenti)	No	Sì	
Sulle scale sono presenti ostacoli o altri oggetti che potrebbero causare una caduta?	☐	☐	• Rimuovi qualsiasi oggetto dalle scale. • Fissa saldamente eventuali estremità libere del tappeto o della moquette sulle scale. • Ripara il corrimano se è allentato. 
Gli scalini sono difficili da vedere?	☐	☐	• Installa un sistema di illuminazione delle scale o riparalo se è guasto. • Disponi del nastro adesivo fluorescente sul bordo di ogni scalino. 
Animali domestici (se presenti)	No	Sì	
Sono presenti animali domestici in casa?	☐	☐	• Fai attenzione agli animali domestici quando cammini, soprattutto di notte. • Sposta cucce per cani, lettiere e altri oggetti per animali per evitare intralci. 

Programmi di riparazione e manutenzione domestica gratuiti o a basso costo

- Portale 311: assistenza per riparazioni domestiche per anziani (Home Repair Assistance for Seniors)**
Consente agli abitanti anziani della Città di New York di contattare il consiglio metropolitano (Met Council) e la Fondazione di New York per i cittadini anziani (New York Foundation for Senior Citizens) per richiedere assistenza per riparazioni domestiche. Chiama il 311 o visita il sito nyc.gov/311 e cerca "home repairs" (riparazioni domestiche).
- Programma di riparazioni domestiche per anziani del consiglio metropolitano (Met Council's Senior Repair)**
Per inquilini, proprietari di casa o proprietari di abitazioni in condominio o in cooperativa in età avanzata in possesso dei requisiti necessari. Chiama il numero 212-453-9542 o invia una email all'indirizzo help@metcouncil.org o visita il sito metcouncil.org/contact.
- Fondazione di New York per i cittadini anziani (New York Foundation for Senior Citizens)**
Per proprietari di casa o proprietari di abitazioni in condominio o in cooperativa in età avanzata in possesso dei requisiti necessari. Chiama il numero 212-962-7655 o visita il sito nyfsc.org/support-services/repair-safety-services.
- Hub del centro per proprietari di casa dei quartieri di NYC (Center for NYC Neighborhoods Homeowner Hub)**
Contatta il centro per individuare i programmi di assistenza di NYC per riparazioni domestiche e attività di ammodernamento energetico disponibili per i proprietari di casa anziani. Chiama il 646-786-0888 o visita il sito cnycn.org/get-help.
- Programma di assistenza per cittadini anziani proprietari di casa della fondazione Parodneck (The Parodneck Foundation's Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP)**
Prestiti senza interessi o a tasso agevolato e assistenza tecnica per i proprietari di casa in età avanzata in possesso dei requisiti necessari. Chiama il 212-431-9700 (interno 300) o visita il sito parodneckfoundation.org/schap.
- Programma per la conservazione degli immobili di Rebuilding Together NYC (Rebuilding Together NYC's Housing Preservation Program)**
Modifiche domestiche a costo zero per abitanti della Città di New York in età avanzata e a basso reddito che hanno problemi di mobilità o altre forme di disabilità. Chiama il 718-488-8840 o visita il sito rebuildnyc.org/programs/housing-preservation.
- Autorità per gli immobili della Città di New York (NYC Housing Authority, NYCHA)**
Centro di assistenza per i residenti NYCHA. Chiama il 718-707-7771 o visita il sito on.nyc.gov/CCC.
- Ufficio del Sindaco di NYC per le persone con disabilità (NYC Mayor's Office for People with Disabilities)**
Programmi e risorse abitative per le persone con disabilità. Chiama il 311 o visita il sito nyc.gov/mopd e cerca "housing" (servizi abitativi).

Alcuni piani assicurativi prevedono un rimborso per l'acquisto di dispositivi adattivi per la sicurezza domestica (come ad esempio sedili da doccia, sedili rialzati per water e barre di sostegno). Per saperne di più, rivolgiti al tuo operatore sanitario o alla tua compagnia di assicurazione sanitaria.

Per ulteriori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/preventfalls.