



Come prevenire le cadute:

una lista di controllo per la sicurezza domestica.

Le cadute possono causare lesioni anche gravi;
per fortuna, spesso è possibile prevenirle.

Questa lista di controllo ti aiuterà a individuare ed eliminare i
rischi di caduta in casa.



**Chi eliminerà
il pericolo**
(ad esempio un
familiare o un
vicino di casa)

**Se sì, come risolvere il
problema**

Camera da letto No Sì

**Le luci sono
difficili da
raggiungere dal
tuo letto?**



- Collocare una lampada o una torcia vicino al letto.



**Il percorso dal
letto al bagno è
poco illuminato
o presenta
ostacoli?**



- Utilizzare una lampada da notte o del nastro adesivo fluorescente per creare un percorso luminoso.
- Sgomberare il percorso dagli oggetti su cui si potrebbe inciampare.



**Chi eliminerà
il pericolo**
(ad esempio un
familiare o un
vicino di casa)

**Se sì, come risolvere il
problema**

Bagno	No Sì		
La vasca da bagno o la doccia è scivolosa?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• Collocare un tappeto 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 water?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none">• Installare un corrimano di fianco alla vasca da bagno e al wc.• Utilizzare un sedile da doccia, uno sgabello da bagno o un sedile rialzato per water.	 

**Chi eliminerà
il pericolo**
(ad esempio un
familiare o un
vicino di casa)

**Se sì, come risolvere il
problema**

**Cucina e
dispensa**

No Sì

**Fai fatica a
raggiungere gli
utensili che usi
più spesso?**



- Riporre gli utensili da cucina più utilizzati in un luogo facile da raggiungere.
- Se è necessario riporre un oggetto in un luogo difficile da raggiungere, utilizzare una scaletta dotata di barra di sostegno per prenderlo. Non salire mai su una sedia.



**Chi eliminerà
il pericolo**
(ad esempio un
familiare o un
vicino di casa)

**Se sì, come risolvere il
problema**

Pavimenti

No Sì

**Nella tua casa
ci sono tappeti
o altri oggetti
su cui potresti
inciampare
oppure un
pavimento
irregolare?**



- Rimuovere i tappeti oppure fissarli con del nastro biadesivo.
- Avvolgere o fissare con il nastro adesivo i cavi elettrici in prossimità della parete.
- Rimuovere eventuali oggetti da terra (ad esempio documenti, libri e scarpe).
- Livellare il pavimento irregolare e sostituire eventuali piastrelle mancanti.



**Il pavimento è
scivoloso?**



- Asciugare subito eventuali liquidi.
- Non passare la cera sul pavimento.



**Chi eliminerà
il pericolo**
(ad esempio un
familiare o un
vicino di casa)

**Se sì, come risolvere il
problema**

**Scale
(se presenti)**

No Sì

**Sulle scale
sono presenti
ostacoli che
potrebbero
causare una
caduta?**



- Rimuovere qualsiasi oggetto dalle scale.
- Fissare saldamente alle scale eventuali porzioni di moquette non ancorate.
- Riparare il corrimano se è allentato.



**Gli scalini sono
difficili da
vedere?**



- Installare un sistema di illuminazione delle scale o ripararlo se è guasto.
- Disporre del nastro adesivo fluorescente sul bordo di ogni scalino.



**Chi eliminerà
il pericolo**
(ad esempio un
familiare o un
vicino di casa)

**Se sì, come risolvere il
problema**

**Animali
domestici
(se presenti)**

No Sì

**In casa sono
presenti
animali
domestici?**

- Fare attenzione agli animali domestici quando si cammina, soprattutto di notte.
- Posizionare eventuali cuccie per cani, lettiere e altri oggetti per animali in modo tale da 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 ai cittadini anziani 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 la parola chiave **“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 possesso dei requisiti necessari in età avanzata.

Chiama il 212-453-9542, scrivi un'e-mail 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 possesso dei requisiti necessari in età avanzata.

Chiama il 212-962-7655 o visita il sito nyfsc.org/support-services/repair-safety-services.

Hub del centro per proprietari di casa dei quartieri della Città di New York (Center for NYC Neighborhoods Homeowner Hub)

Contatta il centro per individuare i programmi di assistenza della Città di New York per riparazioni domestiche o ammodernamento degli immobili disponibili per i proprietari di casa anziani.

Chiama il 646-786-0888 o visita il sito cnycn.org/get-help.

Programma di assistenza per proprietari anziani 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.

(Continua alla pagina successiva)

Programmi di riparazioni domestiche importanti e adeguamenti per l'accessibilità di Rebuilding Together NYC (Rebuilding Together NYC's Critical Home Repair and Accessibility Modifications Programs)

Adeguamenti domestici a costo zero per cittadini 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 rebuildingtogethernyc.org/apply.

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 della Città di New York 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 la parola chiave **"housing"** (casa).

Alcuni piani assicurativi prevedono un **rimborso**
per l'acquisto di dispositivi adattivi per la sicurezza domestica

(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 maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov/health/preventfalls.

