








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			
Gli interruttori delle luci sono lontani dal tuo letto?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì	<ul style="list-style-type: none"> Colloca una lampada o una torcia vicino al letto. 	
Il percorso dal letto al bagno è poco illuminato o presenta ostacoli?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì	<ul style="list-style-type: none"> 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			
La vasca da bagno o la doccia è scivolosa?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì	<ul style="list-style-type: none"> Colloca un tappeto antiscivolo o una serie di strisce autoadesive nella vasca da bagno e/o sul piatto della doccia. 	
Hai bisogno di un elemento di sostegno per fare il bagno e la doccia o per usare il wc?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì	<ul style="list-style-type: none"> Installa un corrimano di fianco alla vasca da bagno e al wc. Utilizza un sedile da doccia, uno sgabello da bagno e/o un sedile rialzato per water. 	
CUCINA E DISPENSA			
Fai fatica a raggiungere gli utensili che usi più spesso?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì	<ul style="list-style-type: none"> Conserva gli utensili da cucina che usi più spesso in un luogo facile da raggiungere. Se un oggetto si trova in alto, usa una scaletta dotata di barra di sostegno per raggiungerlo. Non salire mai su una sedia. 	
PAVIMENTI			
Nella tua casa ci sono tappeti o altri oggetti su cui potresti inciampare o un pavimento irregolare?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì	<ul style="list-style-type: none"> 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 dal pavimento (ad esempio: documenti, libri, scarpe). Ripara i pavimenti irregolari e sostituisci le piastrelle mancanti. 	
Il pavimento è scivoloso?	<input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Sì	<ul style="list-style-type: none"> Asciuga subito i liquidi versati sul pavimento. 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?

- Non lasciare oggetti sulle scale.
- Se hai la moquette sulle scale, fissa saldamente eventuali estremità libere.
- Ripara il corrimano se è danneggiato.



Gli scalini sono difficili da vedere?

- A seconda delle tue esigenze, 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

In casa sono presenti animali domestici?

- 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

[Progetto Metropair del consiglio metropolitano \(Met Council's Project Metropair\)](#)

Per affittuari, proprietari o proprietari condominiali o in cooperativa idonei
Chiama il 212-453-9542 o scrivi a homeservices@metcouncil.org

[Fondazione di New York per i cittadini anziani \(New York Foundation for Senior Citizens\)](#)

Per proprietari o proprietari condominiali o in cooperativa idonei
Chiama il 212-962-7655

[Programma di assistenza per proprietari anziani della Fondazione Parodneck \(The Parodneck Foundation's Senior Citizen Homeowner Assistance Program, SCHAP\)](#)

Prestiti a basso interesse o a interessi zero e assistenza tecnica per i proprietari anziani idonei
Chiama il 212-431-9700, interno 300

[Programma di miglioramento dell'accessibilità di Rebuilding Together NYC \(Rebuilding Together NYC's Accessibility Upgrades Program\)](#)

Miglioramento dell'accessibilità per i residenti disabili o per gli anziani a basso reddito idonei
Chiama il 718-488-8840

[Programma di miglioramento dei servizi abitativi comunitari \(Neighborhood Housing Services' Home Improvement Program\)](#)

Prestiti a proprietari per semplici lavori di riparazione o ristrutturazione
Chiama il 212-519-2500

[Programma per piccole riparazioni BronxWorks \(BronxWorks Minor Repair Program\)](#)

Piccole riparazioni domestiche per anziani nel Bronx
Chiama il numero 718-933-5300

[Autorità per gli immobili della Città di New York \(New York City Housing Authority, NYCHA\)](#)

Centro di assistenza per i residenti NYCHA
Chiama il 718-707-7771

[Ufficio del Sindaco per le persone con disabilità \(Mayor's Office for People with Disabilities\) - Risorse per la casa](#)

Programmi per la casa e risorse per le persone con disabilità
Chiama il 311

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).
Se vuoi saperne di più, chiedi al tuo medico o contatta la tua compagnia di assicurazione.

Per maggiori informazioni, visita il sito nyc.gov e cerca **preventing falls** (prevenire le cadute).