

**Anche il nostro Comune sostiene  
il Programma di prevenzione degli incidenti domestici  
della Regione Veneto al quale aderisce l'Azienda Ulss 1 Dolomiti**

**Gli incidenti in casa possono esser prevenuti grazie all'adozione di comportamenti adeguati e di modifiche, anche piccole, degli ambienti di vita per renderli più sicuri.  
Attivo uno sportello informativo on line - [www.aiutosonoincasa.com](http://www.aiutosonoincasa.com)**

Gli infortuni domestici costituiscono un problema di salute di grandi dimensioni: nel nostro Paese, ogni anno, circa ottomila persone perdono la vita in seguito ad un incidente domestico, più del doppio rispetto ai morti per incidenti stradali.

La maggior parte di tali eventi è però prevedibile ed evitabile mediante l'adozione di comportamenti adeguati e di modifiche, talora anche piccole, degli ambienti di vita per renderli più sicuri.

Il Programma di Prevenzione degli Incidenti Domestici, di cui l'Azienda Ulss 5 Polesana è capofila, rientra nel Piano della Prevenzione della Regione del Veneto 2014-2018.

Poiché gli incidenti domestici hanno conseguenze più gravi in termini di mortalità e di invalidità permanente quando accadono ai bambini in età prescolare e agli grandi adulti, il Programma della Regione del Veneto prevede la realizzazione sul territorio di progetti appositamente studiati per queste due fasce d'età, ma che evidentemente coinvolgono l'intera comunità, le famiglie, gli operatori, i caregivers.

Il Programma prevede quindi 4 piani di intervento, verso gli operatori sanitari e coloro che si occupano delle fasce più a rischio, verso gli insegnanti delle scuole dell'infanzia, verso i grandi adulti e verso i neo genitori, e trova un suo sportello informativo permanente nel sito [www.aiutosonoincasa.com](http://www.aiutosonoincasa.com).

L'obiettivo è quello di sensibilizzare la comunità promuovendo una cultura radicata sulla sicurezza, che abbia come conseguenza l'adozione di comportamenti e accorgimenti finalizzati a prevenire gli incidenti in casa, attraverso apposite attività ludiche ed educative.

### **TUTTI CI SENTIAMO AL SICURO ALL'INTERNO DELLA NOSTRA ABITAZIONE. EPPURE...**

Secondo i dati ISTAT in Italia si evidenziano circa 3.500.000 infortuni all'anno con un incremento nell'ultimo decennio pari al 20%: la più frequente modalità di incidente, è la caduta (con percentuali dal 40 al 45%), seguita da urti (in media 17%) e tagli (in media 16%). Queste tre meccaniche complessivamente comprendono circa l'80% delle modalità di accadimento.

La difficoltà sta nella convinzione radicata nella maggior parte delle persone che la casa sia un luogo sicuro, il luogo più sicuro in cui stare; i rischi legati alla vita domestica sono quindi sottovalutati.

L'abitudine e la ripetitività dei gesti quotidiani determinano una sensazione di falsa sicurezza o una riduzione della soglia di attenzione o di guardia rispetto ad azioni potenzialmente pericolose o a situazioni in atto (per esempio caratteristiche della casa e in particolare degli impianti) che non rispettano gli standard di sicurezza.

I grandi adulti sono le persone che hanno la maggior probabilità di infortunarsi in casa dato il lungo tempo che in genere trascorrono in questo ambiente. Hanno tuttavia una bassa consapevolezza del rischio e spesso negano o sottostimano il rischio di cadere o addirittura fanno resistenza all'uso di dispositivi di supporto. Le cadute rappresentano l'aspetto più rilevante degli incidenti domestici in età senile in quanto causano tassi di mortalità e morbilità elevati, oltre a contribuire alla limitazione della mobilità e all'ingresso prematuro in residenze assistite.

Secondo i dati ISTAT, il 40-50% dei grandi adulti che vive in casa cade almeno una volta l'anno. Il 70% delle cadute avviene in camera da letto, bagno, cucina, scale, durante le attività quotidiane e nelle prime ore del mattino o della sera.

Le donne cadono più frequentemente degli uomini e si fratturano più facilmente. La frequenza delle cadute aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età.

In Veneto, il 50% circa dei ricoveri conseguenti a un incidente domestico (circa 7.000 l'anno) **riguarda una persona sopra i 75 anni.**

Qualche suggerimento?

1. Assicurarsi che gli impianti siano ben funzionanti e a norma: elettricità e gas sono i più importanti
2. Fare attenzione ai propri comportamenti, imparando a riconoscere e a prevenire le situazioni pericolose (scale più sicure con il corrimano e le strisce anti-scivolo sui gradini; doccia più sicura con il tappeto anti-scivolo e il maniglione al muro, ecc...)
3. Tenersi in forma. Una dieta adeguata e una vita attiva migliorano la tonicità e l'equilibrio e riducono il rischio di caduta.

Per informazioni e indicazioni su come rendere più sicura la propria casa  
[www.aiutosonoincasa.com](http://www.aiutosonoincasa.com); <https://www.facebook.com/aiutosonoincasa/>