

# 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)
<b>Camera da letto</b>			
Gli interruttori delle luci sono lontani dal tuo letto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> • Colloca una lampada o una torcia vicino al letto.	
Il percorso dal letto al bagno è poco illuminato o presenta ostacoli?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> • 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.	
<b>Bagno</b>			
La vasca da bagno o la doccia è scivolosa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> • Colloca 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 wc?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> • 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.	
<b>Cucina e dispensa</b>			
Fai fatica a raggiungere gli utensili che usi più spesso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> • 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.	
<b>Pavimenti</b>			
Nella tua casa ci sono tappeti o altri oggetti su cui potresti inciampare o un pavimento irregolare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> • 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 documenti, libri e scarpe). • Ripara i pavimenti irregolari e sostituisci le piastrelle mancanti.	
Il pavimento è scivoloso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> • 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	
<b>Sulle scale sono presenti ostacoli o altri oggetti che potrebbero causare una caduta?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rimuovi qualsiasi oggetto dalle scale.</li> <li>• Se hai la moquette sulle scale, fissa saldamente eventuali estremità libere.</li> <li>• Ripara il corrimano se è danneggiato.</li> </ul> 
<b>Gli scalini sono difficili da vedere?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A seconda delle tue esigenze, installa un sistema di illuminazione delle scale o riparalo se è guasto.</li> <li>• Disponi del nastro adesivo fluorescente sul bordo di ogni scalino.</li> </ul> 

Animali domestici (se presenti)	No	Sì	
<b>In casa sono presenti animali domestici?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fai attenzione agli animali domestici quando cammini, soprattutto di notte.</li> <li>• Sposta cuce per cani, lettiere e altri oggetti per animali per evitare intralci.</li> </ul> 

## 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](http://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 età avanzata in possesso dei requisiti necessari.

Chiama il 212-453-9542, scrivi un'e-mail all'indirizzo [help@metcouncil.org](mailto:help@metcouncil.org) o visita il sito [metcouncil.org/contact](http://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 212-962-7655 o visita il sito [nyfsc.org/support-services/repair-safety-services](http://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 attività di efficientamento energetico disponibili per i proprietari di casa anziani.

Chiama il 646-786-0888 o visita il sito [cnycn.org/get-help](http://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](http://parodneckfoundation.org/schap).

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

Modifiche e 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](http://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](http://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](http://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 (come, 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](http://nyc.gov/health/preventfalls).