

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.**



**Chi deve risolvere
il problema**
(ad esempio un
familiare o un
vicino di casa)

**Se sì, come risolvere
il problema**

**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.



**Chi deve risolvere
il problema**
(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?**

- 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.



**Chi deve risolvere
il problema**
(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?**



- 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.



**Chi deve risolvere
il problema**
(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 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.



**Chi deve risolvere
il problema**
(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 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.



**Chi deve risolvere
il problema**
(ad esempio un
familiare o un
vicino di casa)

**Se sì, come risolvere
il problema**

**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**.

(Continua alla pagina seguente)

[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.

