



# LA PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI DOMESTICI

## **1- I DATI**

Nella popolazione italiana la consapevolezza del rischio di infortunio domestico è molto bassa tant'è che meno di 7 persone su 100 considerano alta o molto alta la possibilità di avere un incidente in casa (facendo riferimento a loro stessi o a familiari). La convinzione che la propria casa sia il posto più sicuro può portare ad abbassare i livelli di attenzione ad un fenomeno che è, invece, piuttosto diffuso.

Secondo le indagini ISTAT in un anno si verificano più di 3 milioni di casi di incidenti domestici. Di questi, circa 1 milione e 800 mila richiedono assistenza di pronto soccorso, 135.000 vengono ricoverati e 5.500 muiono.

Le persone con più di 65 anni sono in generale la classe di età più colpita e le femmine hanno più del doppio degli incidenti rispetto agli uomini.

### **TIPOLOGIA e CAUSE**

Le cadute rappresentano il principale incidente in tutte le fasce d'età ma interessano maggiormente le persone più anziane. Tra le vittime di incidente domestico con più di 65 anni l'incidenza delle cadute è del 79% nelle donne e del 70% negli uomini. La tipologia di caduta più frequente è quella che avviene dallo stesso piano di calpestio (pavimento, doccia, vasca), rappresentando il 42% delle cadute, contro un 36% di cadute dalle scale.

Al secondo posto come frequenza di incidenti troviamo le ferite, che rappresentano quasi un terzo degli incidenti che subiscono gli uomini, mentre sono poco più di un quarto di quelli delle donne. Il 54% delle ferite è causato da utensili e attrezzi utilizzati per le attività che si svolgono in cucina e, tra questi, il coltello è all'origine del 40% delle ferite.

### **GLI AMBIENTI**

La cucina è l'ambiente con la frequenza di incidenti più alta sia nei maschi che nelle femmine. Solo nei maschi con più di 65 anni gli incidenti sono più frequenti in balcone/giardino/terrazzo. La distribuzione degli incidenti per le diverse stanze della casa, comunque, è differente per uomini e donne e si modifica in base all'età. Negli uomini in ordine di frequenza troviamo la cucina al primo posto seguita da balcone/giardino/terrazzo, soggiorno, camera da letto e poi il bagno. Nelle donne, invece, dopo la cucina troviamo subito il bagno, seguito dalla camera da letto e dal soggiorno e poi balcone/giardino/terrazzo.

### **ATTIVITA' SVOLTE**

In generale, l'attività più frequentemente svolta sono i lavori domestici. Ma se si stratifica tra uomini e donne si vede come negli uomini i lavori domestici sono alla pari con "nessuna particolare attività", e nei maschi sopra i 65 anni quest'ultima è addirittura il doppio rispetto ai lavori domestici. Nelle donne, invece, i lavori domestici sono la causa più frequente in tutte le fasce d'età, tranne in quella sotto i 24 anni dove l'attività più frequente è quella del gioco o passatempi del tempo libero.

La quota di vittime di incidenti, considerando la popolazione con più di 14 anni, aumenta al crescere delle ore e dell'intensità dedicate settimanalmente all'attività domestica: il 21% delle persone che hanno subito

un incidente dedicava oltre 30 ore a settimana alle attività domestiche contro il 9% di chi non svolge alcuna attività in casa. Inoltre, il 29 % di chi ha subito un incidente svolgeva un'attività pesante contro il 10 % di chi svolgeva un'attività scarsa.

## **I MINORI**

L'incidente più tipico per i bambini fino a 5 anni di età è la caduta, con un conseguente trauma a danno della testa. Questo, in più della metà dei casi, dà origine a un taglio o a una ferita e, in un caso su tre, ad altro tipo di trauma più o meno importante.

Nella fascia tra i 6 e i 13 anni la caduta resta l'incidente più frequente. Mentre nella fascia tra i 14 e i 17 anni quasi la totalità dei traumi ha come esito una ferita, che rappresenta l'87% degli esiti.

La giovane età delle vittime si traduce in un aumento di controlli precauzionali con un più ampio ricorso all'assistenza medica ospedaliera: il 49% dei bambini infortunati è stato portato in pronto soccorso e per oltre il 22% di essi si è reso necessario il ricovero.

## **GLI ANZIANI**

Le cadute sono la dinamica di incidente più ricorrente per gli anziani, con un'incidenza maggiore tra le donne: 76% nelle donne tra i 65 e i 74 anni, 81% nelle donne con più di 75 anni. Questo si traduce in una più elevata incidenza di fratture nelle donne, soprattutto agli arti inferiori. Negli uomini le lesioni più frequenti sono, invece, le ferite e le parti del corpo più colpite sono soprattutto braccia e mani.

## **2- AZIONI DI PREVENZIONE**

### **GLI ARREDI**

Tutti gli ambienti dovrebbero essere ben illuminati, facendo attenzione che eventuali fili della corrente non attraversino la stanza ma siano posizionati vicino al muro.

Per non intralciare il passaggio, i mobili bassi non vanno posizionati in mezzo alla stanza, ma accostati alle pareti. Per evitare ribaltamenti, inoltre, i mobili alti vanno ancorati alle pareti, senza posizionarvi materiale pesante in cima.

L'altezza del letto va regolata in base all'altezza dell'utilizzatore: il materasso deve essere alto quanto basta per rendere l'utilizzo comodo e non difficoltoso.

I tendaggi molto lunghi, nei quali è possibile inciampare, andrebbero eliminati, in favore di tende che non tocchino il pavimento. Per ridurre il rischio di inciampo è bene evitare di camminare scalzi o con pantofole con i tacchi, utilizzando invece pantofole antiscivolo.

Per facilitare l'ingresso e l'uscita dalla vasca da bagno e dalla doccia è consigliabile installare maniglie di supporto, e poggiare tappetini antiscivolo sul fondo per evitare scivoloni.

### **LE SCALE**

Le scale possono essere molto pericolose e vanno percorse con attenzione. È bene utilizzare il corrimano come appoggio sia durante la salita che durante la discesa. Evitare di tenere oggetti per terra come tappeti, vasi e altri piccoli arredi, in particolare sui gradini nei pressi dell'imbocco al piano superiore e negli spazi tra una rampa e l'altra.

Durante la costruzione delle scale vanno considerati alcuni accorgimenti:

- i gradini dovrebbero essere a pianta rettangolare, in materiale resistente e antiscivolo. L'alzata non dovrebbe essere troppo alta, in modo da evitare che la scala risulti troppo ripida, e la pedata dovrebbe essere sufficientemente profonda da consentire un corretto posizionamento del piede. Il corretto rapporto tra alzata e pedata dovrebbe seguire la formula  $2 \cdot \text{alzata} + \text{pedata} = 62-64$  cm. La larghezza dovrebbe essere non inferiore agli 80 cm per quelle interne e ai 120 cm per quelle comuni, con dei pianerottoli interpiano per facilitarne il percorso. Importante la presenza di idonei corrimani, se possibile posizionati su entrambi i lati
- andrebbero evitate le scale a chioccola ed elicoidali perché non consentono un corretto appoggio del piede, soprattutto in discesa. Inoltre, i gradini non dovrebbero essere posti immediatamente dietro una porta e devono essere evitate la presenza di corsie e tappeti. Evitare anche i gradini di tipo aperto, senza chiusura dell'alzata.

## **IL PAVIMENTO**

Il rischio legato alle pavimentazioni è significativo, considerato che la caduta è uno dei principali accadimenti infortunistici all'interno dell'ambiente abitativo. Il grado di pericolosità è dato da vari fattori come il materiale, la manutenzione, la contiguità, l'illuminazione.

I pavimenti non vanno trattati con cere o altri prodotti che ne possano aumentare la scivolosità e per lo stesso motivo è bene avere cura di tenerli sempre asciutti. Nel caso di rotture o distacchi di piastrelle, o altre parti del pavimento, bisognerebbe effettuare immediatamente la manutenzione. È importante eliminare gli ostacoli e garantire percorsi liberi da intralci. Sarebbe bene, inoltre, segnalare i dislivelli.

Bisogna, infine, prestare particolare attenzione ai tappeti.

Sono pericolosi i tappeti piccoli, che quindi si muovono facilmente; quelli che hanno frange o buchi in cui ci si può intrappolare; quelli in materiale leggero, senza consistenza; quelli che spostandosi possono trascinare arredi e quelli che scivolano sul pavimento senza aderirvi.

Per essere sicuri, quindi, i tappeti devono essere molto pesanti, senza frange e occupare la maggior parte della stanza. Dovrebbero, inoltre, essere dotati di fondo antiscivolo, strisce autoadesive o sottotappeti in caucciù in maniera da aderire al pavimento.

## **LA CUCINA**

La cucina è la stanza della casa dove avviene il maggior numero di incidenti domestici, per cui bisogna prestare particolare attenzione e adottare alcuni accorgimenti.

È consigliato utilizzare pentole pesanti provvedendo a girare il manico verso il muro, è preferibile inoltre, utilizzare i fornelli più interni. Utilizzare sempre mezzi di protezione individuale come guanti e presine quando si maneggiano pentole o altri oggetti caldi. Per evitare scottature evitare di maneggiare contenitori di acqua od olio bollente e altri alimenti caldi se non si è sicuri del percorso di appoggio. Prestare attenzione anche all'abbigliamento che si indossa, evitando vestiti "svolazzanti" e di materiale facilmente infiammabile.

La presenza di vapore acqueo e condensa rendono le superfici scivolose, bisogna, quindi, avere molta cura di mantenere asciutto il pavimento. Evitare anche di salire su sedie, scale e sgabelli non stabili.

Per evitare intossicazioni dovute alla cattiva conservazione del cibo è bene non riempire troppo il frigorifero, altrimenti l'aria fredda non circola attorno agli alimenti. Gli alimenti cotti vanno collocati al di sopra di quelli crudi e ben separati da essi. Gli alimenti sfusi vanno collocati in appositi contenitori o comunque protetti con pellicole. Evitare di riporre in frigo alimenti ancora caldi.

## **APPARECCHI ELETTRICI**

Gli apparecchi elettrici vanno maneggiati con cura. In particolare, sarebbe bene non togliere la spina dalla presa tirando il filo, si potrebbe rompere l'involucro protettivo rendendo accessibili parti in tensione. Non tentare di riparare una spina con nastro isolante e non attaccare più di un apparecchio elettrico ad una sola presa, si rischia il surriscaldamento ed il corto circuito. Usare invece, adattatori e prolunghe adatti a sopportare la corrente assorbita dagli apparecchi utilizzati. Anche per sostituire una sola lampadina è consigliato staccare l'interruttore generale di zona.

## **BAMBINI**

Se ci sono bambini piccoli in casa è consigliabile che siano sempre supervisionati non lasciandoli mai da soli in una stanza.

Non lasciare mai i bambini piccoli da soli nella vasca da bagno, per il pericolo di annegamento sono sufficienti 5 cm d'acqua. Non lasciare buste di plastica a disposizione, non è raro che i bambini vi infilino la testa dentro per giocare e, quando inspirano, la plastica aderisce a bocca e naso e possono soffocare.

Le ringhiere e i parapetti devono avere un'altezza minima di 1 metro. Le barre devono essere verticali, in modo tale da evitare l'arrampicamento, e ad una distanza tra loro tale da essere inattraversabili da una sfera di 10 cm. In prossimità di ringhiere e parapetti di balconi non vanno sistemate fioriere, arredi o altre cose che possano essere scalate dai bambini.

Conservare i prodotti di pulizia nei loro contenitori originali in modo da non essere bevuti o utilizzati erroneamente in altre maniere scorrette. In generale, sarebbe opportuno spiegare ai bambini la funzione e la pericolosità di tali prodotti e non utilizzare i contenitori vuoti per giocare.

È consigliato inoltre, educare i bambini a riconoscere il pericolo nascosto in alcune piante presenti comunemente nelle case:

- la stella di natale provoca eritema e bruciore congiuntivale al contatto e nausea e vomito se ingerita
- le bacche e le foglie dell'agrifoglio provocano nausea e vomito se ingerite
- l'oleandro provoca eritema e prurito al contatto, vomito, diarrea e aritmia se ingerito
- il mughetto se ingerito provoca nausea, vomito, diarrea e collasso cardiocircolatorio

## **FONTI:**

Sorveglianza PASSI

ISTAT indagine multiscopo 2014