



Quanto è sicura la tua abitazione?

Sicurezza sotto la lente per prevenire le cadute

Ogni anno, tra le proprie quattro mura si verificano oltre 126 000 cadute. È vero che il rischio di caduta aumenta in particolare con l'età, ma a inciampare o scivolare si fa presto, anche se si è più giovani. Segui i consigli dell'UPI per trasformare la tua casa a prova di caduta.

Il consiglio forse più scontato: elimina gli ostacoli in cui si potrebbe inciampare. Togli quindi cavi, scarpe, e altri oggetti sparsi sul pavimento.

Anche i tappeti possono essere insidiosi se scivolano. Usa sottotappeti antiscivolo: li trovi per esempio nei centri fai-da-te.

Un altro accorgimento utile che ti risparmierà cadute da inciampo: applica strisce antiscivolo sui bordi anteriori dei gradini. Migliorano la presa e rendono i gradini più visibili.

Per la doccia e la vasca da bagno esistono nastri antiscivolo specifici. Per una protezione capillare, sono disponibili coperture antiscivolo.

Anche una buona illuminazione rende la casa più sicura, usa perciò lampadine ad alta luminosità. Ti aiuteranno a riconoscere meglio i pericoli e a evitare brutte cadute. Ma occhio: la luce non deve abbagliare.

I principali consigli

- Elimina **gli ostacoli in cui potresti inciampare**
- Utilizza i **sottotappeti**
- Applica **strisce antiscivolo**: nella vasca da bagno, nella doccia e sui gradini delle scale
- Assicura una buona **illuminazione** in casa
- **Non usare le scale come piano d'appoggio**

E infine: non usare le scale come piano d'appoggio. Proprio qui una caduta può avere conseguenze particolarmente dolorose.

Vuoi rendere ancora più sicura la tua abitazione? Su **Arredamento a prova di caduta** trovi altri consigli di sicurezza che ti permettono di controllare a fondo la tua casa.

