

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. Rendi sicura la tua casa con i consigli e la lista di controllo dell'UPI.

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 pericolosi. Usa sottotappeti per non farli scivolare; 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, utilizza quindi lampadine più potenti. Ti aiuteranno a riconoscere meglio i pericoli e a evitare brutte cadute. Ma attenzione: le lampade non devono risultare abbaglianti.

I principali consigli

- Eliminare **gli ostacoli in cui si potrebbe inciampare**
- Usare **sottotappeti antiscivolo**
- Applicare **strisce antiscivolo**: nella vasca da bagno, nella doccia e sui gradini delle scale
- Assicurare 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 **upi.ch/arredamento-a-prova-di-caduta** trovi altri consigli e una **lista di controllo digitale** dettagliata, che ti permettono di verificare tutti gli aspetti legati alla sicurezza tra le mura domestiche.

bfu bpa upi

Ufficio
prevenzione infortuni

Spicciolo di sicurezza «Casa sicura»
Dicembre 2026