

Berna, 10 marzo 2026

Comunicato stampa

Mittente	Ufficio Media UPI
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

Cadute: 127 000 feriti in casa

Una lista di controllo online per identificare i pericoli

In Svizzera, un incidente non professionale su otto è una caduta in casa. Oggetti sparsi sul pavimento, scarsa illuminazione o superfici scivolose aumentano il rischio di caduta. Molti di questi infortuni potrebbero essere evitati con misure adeguate. Per questo motivo l'UPI, in collaborazione con diverse associazioni professionali, ha sviluppato una lista di controllo online. Stanza dopo stanza, lo strumento individua i pericoli e fornisce consigli per aumentare la sicurezza.

Le cadute sono di gran lunga la causa d'infortunio più frequente in Svizzera. Un infortunio non professionale su otto avviene in casa e ogni anno oltre 127 000 persone si fanno male cadendo. Queste cadute causano talvolta lesioni gravi e lunghi processi di guarigione. Le vittime perdono almeno una parte della loro autonomia e le lavoratrici e i lavoratori devono assentarsi dal posto di lavoro. Il risultato è un costo materiale molto elevato.

Riconoscere i pericoli, ridurre i rischi

Specialmente in casa è possibile evitare molte cadute. Punti d'inciampo, scarsa illuminazione, assenza di corrimano sulle scale, pavimenti scivolosi e vasche da bagno: ovunque possono nascondersi pericoli che aumentano il rischio di caduta. Questi pericoli devono essere eliminati, ma per farlo bisogna prima riconoscerli.

L'UPI ha quindi sviluppato una lista di controllo online in collaborazione con Physioswiss, la Lega svizzera contro il reumatismo, Spitex Svizzera, Pro Senectute e l'Associazione svizzera di ergoterapia. Lo strumento permette di controllare appartamenti e case unifamiliari in tutte le loro parti: stanze, scale e accessi. La checklist procede da un ambiente all'altro, mette in evidenza attraverso domande mirate i possibili pericoli e fornisce raccomandazioni. Ad esempio, suggerisce di applicare strisce antiscivolo nella doccia o un tappetino antiscivolo sotto il tappeto dell'ingresso.

Progettato per persone professionali, utile per tutti

La lista di controllo online è stata sviluppata per le professioniste e i professionisti della salute, come le collaboratrici e i collaboratori Spitex. Tuttavia, grazie al funzionamento intuitivo, chiunque di persona di un laptop o di uno smartphone può verificare gli spazi abitativi e individuare eventuali rischi di caduta. Le persone esperte possono poi aiutare a mettere in pratica correttamente le raccomandazioni e le misure suggerite. Inoltre, lo strumento consente alle professioniste e ai professionisti di controllare gli appartamenti e le case delle persone anziane in modo molto più semplice rispetto ai precedenti strumenti analogici, contribuendo così a ridurre il rischio di caduta in modo ancora più efficace.

UPI, insieme per la sicurezza. Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera.

I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. Opera su mandato federale dal 1938.

Camminare in sicurezza grazie all'allenamento di prevenzione delle cadute

Oltre alle misure costruttive, anche l'allenamento protegge dalle cadute, con il passare degli anni, infatti, la massa muscolare e la capacità di equilibrio diminuiscono. Su camminaresicuri.ch l'UPI e le organizzazioni summenzionate mostrano quanto può essere semplice l'allenamento per prevenire le cadute.