Sicurezza fra le mura domestiche

Autor(en): **Sommer, Hansueli**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 124: **Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione**

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815292

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Lega svizzera contro il reumatismo, CSS Assicurazione e Parkinson Svizzera offrono il programma di prevenzione delle cadute «Sicuri tutti i giorni». *Foto: pgc della Lega svizzera contro il reumatismo*

Sicurezza fra le mura domestiche

Per le persone con Parkinson, le sfide della vita quotidiana si fanno viepiù difficili. La sicurezza a casa propria diventa quindi ancora più importante. Un esperto controlla l'abitazione e dà consigli sulle possibili trappole da eliminare.

Su consiglio della sua terapeuta, un parkinsoniano fa controllare il suo appartamento per verificarne la sicurezza. L'esperto di una società privata individua le possibili trappole e fornisce consigli.

Accesso e illuminazione

Quando si controlla un'abitazione, si presta sempre attenzione all'illuminazione: va evitata la luce troppo fioca. Per quanto possibile l'accesso e l'ingresso della casa devono essere privi di gradini. Questi ultimi possono essere sostituiti con rampe, ma può bastare anche contrassegnarli con pittura luminescente. Le scale devono essere munite di corrimani, se possibile su entrambi i lati. Gli scalini devono essere stabili. Strisce adesive antiscivolo sono disponibili presso tutti i centri edile & hobby. Se una scala è troppo ripida, oppure se i gradini sono poco profondi, conviene far installare un montascale.

Dentro casa bisogna verificare che i passaggi utilizzati spesso – ad esempio tra la camera da letto e il bagno – siano abbastanza larghi. Sovente basta spostare un mobile per eliminare un fattore di rischio. Attenzione a tappeti e passatoie: celano un elevato rischio di inciampo.

Soggiorno e camera da letto

In salotto occorre spazio a sufficienza per spostarsi, e se possibile vanno evitati i tappeti. L'altezza della seduta di divani, poltrone e sedie va adattata: per stabilire l'altezza corretta si può misurare ad esempio quella di un letto sanitario in ospedale. Forse vale la pena di prendere in considerazione una poltrona alzapersona che consente anche di stare distesi (modelli a 2 motori).

In camera da letto, occhio alla soglia, alla larghezza della porta e al pavimento. Per favorire l'autonomia si consiglia un letto sanitario ad altezza regolabile o un cosiddetto inserto «letto nel letto»: così si ha la possibilità di spostarsi da soli nel letto, come pure di alzarsi e sedersi più facilmente. Quale complemento si può installare un palo pavimento-soffitto al

I gradini possono essere sostituiti con una rampa. *Foto: Fotolia*

quale reggersi mentre si sale e si scende dal letto. Per i parkinsoniani esiste un materasso speciale (Thevo) che a quanto pare mitiga i disturbi del sonno. Altri mezzi ausiliari molto pratici sono gli infilacalze e gli infilacollant, come pure gli infilabottoni.

Bagno e toilette

Fra i mezzi ausiliari per il bagno primeggiano l'asse e il sedile girevole per la vasca da bagno, come pure il lift da bagno, sempre completati da maniglioni. Mai aggrapparsi al portasapone! Prima di installare un maniglione, va sempre esaminata la parete. Per aumentare la sicurezza conviene applicare delle strisce antiscivolo sul fondo della vasca. Se la tazza WC è troppo bassa, si può adattare montando un'apposita ciambella, completata da maniglioni o maniglie ribaltabili. In alternativa, si può anche optare per un rialzo per WC dotato di braccioli.

Per quanto riguarda la doccia, occorre verificare l'altezza del piatto: l'ideale sarebbe una doccia montata a filo del pavimento. Se invece c'è uno scalino (purché non troppo alto), per agevolare l'entrata e l'uscita si può installare un maniglione. Nella doccia è opportuno predisporre uno sgabello. Se il paziente va trasportato in bagno, ci si può avvalere di una sedia mobile per doccia che, grazie a un'apertura nel sedile, funge anche da comoda. Attenzione: mai aggrapparsi alla stanga della doccia! Essa può però essere sostituita con una barra di sicurezza dotata di supporto per il soffione doccia. Anche sul piatto della doccia vanno applicate strisce antiscivolo.

Cucina e sala da pranzo

Per la cucina e i pasti, si consigliano mezzi ausiliari quali una tovaglietta antiscivolo per il piatto, un vassoio munito di ventose, un piatto con bordo rialzato, tazze e bicchieri con impugnature speciali, posate flessibili da adattare all'utilizzatore, ecc.

Durante la visita a domicilio, l'esperto fotografa i locali e prende nota di varie soluzioni possibili. In seguito, discute i risultati con chi abita nella casa visitata, i congiunti e la/il terapeuta competente.

Hansueli Sommer

Camere, scale, bagno e WC: qui è essenziale eliminare le possibili trappole. *Foto: Fotolia, pgc, Fotolia*

CONSIGLI
per prevenire le cadute

Fattori di rischio interni

- Controllare l'illuminazione
- Rendere sicuri i tappeti (incollarli al pavimento o munirli di un antiscivolo)
- Indossare scarpe (pantofole) chiuse e stabili
- Contrassegnare i gradini delle scale
- Munire la doccia/vasca da bagno di strisce antiscivolo
- Installare dei maniglioni

Fattori di rischio esterni

- Sottoporsi a un controllo della capacità visiva
- Far controllare i propri farmaci dal medico/farmacista
- Allenare la muscolatura e l'equilibrio
- Privilegiare un'alimentazione sana e ricca di proteine

Ausili per la riabilitazione

Hansueli Sommer lavora per la società privata Bimeda di Bachenbülach (ZH), che offre mezzi ausiliari per la riabilitazione.

Vari istituti di cura si affidano alla Bimeda per far verificare la sicurezza delle abitazioni dei loro pazienti.

Le consulenze sono gratuite e senza impegno.