Opuscolo tecnico

Accertamento sulla prevenzione delle cadute nelle economie domestiche private

evs ase Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz Association Suisse des Ergothérapeutes Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

physio swiss

Lega svizzera contro il reumatismo Il movimento è salute

SPITEX Assistenza e cura a domicilio

VIA Promozione Salute Svizzera

In collaborazione con i cantoni

upi

Introduzione

La crescente aspettativa di vita degli ultimi decenni determina un continuo aumento delle persone anziane. La maggior parte di loro desidera restare autonoma il più a lungo possibile e vivere nella propria casa. Spesso, purtroppo, una caduta pone fine alla fase di vita indipendente. Ogni anno, circa 80 000 persone di età superiore ai 65 anni cadono subendo lesioni in parte gravi o addirittura mortali. Molti di questi incidenti si verificano in un contesto familiare, e dunque anche in casa. Un contesto abitativo sicuro può contribuire in modo essenziale alla prevenzione delle cadute.

In qualità di collaboratori nell'ambito dell'ergoterapia e fisioterapia nonché della Spitex intrattenete un continuo contatto con le persone anziane. Vi chiediamo pertanto di contribuire anche voi a prevenire le cadute! Il presente opuscolo tecnico, contenente le liste di controllo, vi consente di esaminare lo spazio abitativo in modo sistematico sul posto, in modo da individuare eventuali pericoli di caduta. Le liste di controllo possono essere facilmente impiegate sia per gli appartamenti, sia per le case monofamiliari.

L'accertamento degli spazi abitativi e le misure che ne risultano costituiscono solo uno dei tanti tasselli della prevenzione delle cadute. È altrettanto importante controllare regolarmente il visus e i medicamenti, verificare le abitudini alimentari e di assunzione di liquidi, oltre ad accertarsi che le persone anziane esercitino l'equilibrio e la forza o utilizzino scarpe e deambulatori adeguati. Una prevenzione delle cadute globale ed efficace deve contemplare tutti questi aspetti se vuole offrire un contributo fondamentale all'autonomia nella vecchiaia.

Il presente opuscolo è uno strumento realizzato dall'upi e dalle categorie professionali partecipanti, nell'ambito del programma principale upi sulla prevenzione delle cadute e del progetto «Via – Best Practice per la promozione della salute in età avanzata» della Promozione Salute Svizzera. Il testo si rivolge agli operatori dell'ergoterapia e della fisioterapia nonché della Spitex. Alcune parti selezionate della lista di controllo possono essere rese accessibili ad altre categorie professionali attraverso le apposite offerte formative delle organizzazioni.

Utilizzo delle liste di controllo

Il presente opuscolo tecnico contiene delle liste di controllo esaurienti che possono essere utilizzate dagli operatori dell'ergoterapia, della fisioterapia e della Spitex. Le liste di controllo sono predisposte esclusivamente alla verifica dello spazio abitativo riferita al tema delle cadute. Questo include altresì il comportamento degli inquilini. È infatti importante valutare se e in che misura questi sono in grado di svolgere le attività della vita quotidiana (AVQ) e qual è il loro raggio di movimento all'interno e all'esterno dello spazio abitativo. La valutazione completa del rischio di caduta in casa e la consulenza su come ridurlo richiedono conoscenze ed esperienze fondate.

Pertanto, queste liste di controllo sono da intendersi come complemento agli strumenti di chiarimento professionali specifici già esistenti, e possono essere riprese per intero o solo parzialmente. Le ulteriori misure terapeutiche non costituiscono parte integrante delle liste di controllo, ma sono di competenza dei singoli specialisti.

Possibilità d'impiego nell'ergoterapia

L'ergoterapia fa parte di un intervento multiprofessionale per prevenire le cadute. Nelle competenze ergoterapiche di fondo rientrano anche l'accertamento degli spazi abitativi e la relativa consulenza. La prevenzione delle cadute, tra le altre misure, costituisce una priorità nell'ambito della riabilitazione (neurologia, ortopedia, geriatria).

Le conoscenze ergoterapiche sull'interazione tra persona, contesto e azione sono fondamentali nella prevenzione delle cadute. Lo scopo dell'ergoterapia consiste nell'adeguare sia le condizioni (contesto) sia il comportamento (persona e azioni).

Le liste di controllo presentate in questa sede servono all'accertamento degli spazi abitativi dei clienti stazionari e ambulatoriali presso il loro domicilio. Segue un colloquio di consulenza. Si consiglia, se necessario, di effettuare a titolo integrativo i seguenti interventi nell'ambito di più trattamenti parziali.

- Rilievo del rischio di caduta: anamnesi della caduta, paura di cadere, test di Tinetti POMA, test Timed up and go, test 5 Chair Rise ecc.
- Determinazione della performance nelle attività della vita quotidiana (AVQ) e della necessità d'intervento incentrata sul cliente: tramite Canadian Occupational Performance Measure (COPM), Assessment of Motor and Process Skills (AMPS), Occupational Therapy Intervention Process Model (OTIPM) ecc.
- Adeguamenti delle condizioni, inclusi la consulenza e l'esercizio dei mezzi ausiliari
- Esercitazione delle modifiche comportamentali tramite strategie di prevenzione e compensazione; allenamento di forza, equilibrio e dual task integrato nel quotidiano (vedi documentazione tecnica dell'upi 2.104 «Prévention des chutes: exercices d'entraînement» o ad es. www.steppingon.com)

Possibilità d'impiego nella Spitex

Dal chiarimento delle esigenze della Spitex (RAI-HC) risulta che circa la metà di tutti i clienti sono a rischio di caduta. Oltre ad accertare i diversi fattori di rischio di caduta, quali ad esempio mobilità/coordinazione motoria, medicamenti, incontinenza ecc. è necessario effettuare un accurato accertamento degli spazi abitativi. Questi ultimi presentano strutture e arredamenti molto diversi, che spesso comportano rischi di inciampo e caduta.

Per questo motivo, in caso di rischio di caduta si raccomanda un accertamento sistematico del contesto abitativo per mezzo delle liste di controllo qui illustrate. In questo modo è possibile individuare gli ambiti in cui urge intervenire, e offrire di conseguenza un'adeguata consulenza ai clienti. Nel quadro degli ulteriori interventi, gli operatori della Spitex possono sensibilizzare i clienti ai possibili rischi di caduta e pianificare insieme a loro l'ottimizzazione del contesto abitativo.

Possibilità d'impiego nella fisioterapia

I fisioterapisti sono specialisti nell'ambito della mobilità e della sicurezza nel camminare, dell'equilibrio e della coordinazione. Anche in questo contesto la prevenzione delle cadute assume un ruolo sempre più fondamentale, in quanto i pazienti hanno un'aspettativa di vita maggiore e vivono più a lungo in casa.

Con l'avanzare dell'età, secondo le statistiche aumenta anche la frequenza delle cadute. Oltre al trattamento fisioterapico, incentrato soprattutto sull'allenamento della forza, dell'equilibrio e del dual task, è necessario intervenire anche su altri piani. Parte del trattamento a domicilio è pertanto costituita dalla situazione abitativa e da una consulenza nel contesto dell'abitazione.

Per valutare il rischio di caduta occorre la verifica del comportamento, ma anche uno scrupoloso accertamento delle circostanze e degli spazi abitativi. La lista di controllo illustrata nel presente opuscolo costituisce uno strumento accurato per registrare e valutare le circostanze abitative. Prima dell'attuazione delle misure, i risultati vengono discussi con le persone anziane interessate.

I fattori importanti per il comportamento possono essere rilevati con l'aiuto dell'opuscolo tecnico dell'upi 2.249 «Prevenire le cadute nella fisioterapia», che contiene i principali assessment per rilevare il rischio di caduta.

Come utilizzare nella pratica le liste di controllo

Obiettivi dell'accertamento degli spazi abitativi

- I clienti riconoscono i punti del loro spazio abitativo in cui urge intervenire per prevenire le cadute.
- I clienti ricevono le raccomandazioni per la riduzione del rischio di caduta.
- I clienti vengono sostenuti nell'attuazione di queste raccomandazioni attraverso la consulenza.

Materiale necessario

- Lista di controllo (la lista di controllo stampata funge contemporaneamente anche da modulo di verbale)
- Doppiometro
- Materiale di dimostrazione: appiglio, tappetino antiscivolo, strisce antiscivolo (per la vasca da bagno e i pianerottoli delle scale) ecc.
- Indirizzi/Dati di contatto di rivenditori
- Macchina fotografica

Condizioni quadro

L'accertamento degli spazi abitativi viene effettuato in presenza dei clienti presso il loro domicilio. Nei casi in cui la persona anziana lo desideri oppure se sono note limitazioni cognitive, si consiglia la presenza di una persona di riferimento. Le domande vengono compilate durante il colloquio e il giro ricognitivo. Se necessario, si svolgono determinate attività in cui viene coinvolta la persona anziana, così da potere valutare meglio il comportamento (ad es. alzarsi dal letto, svuotare la cassetta della posta).

L'accertamento degli spazi abitativi richiede da una a due ore di tempo, inclusa la consulenza.

Modo di procedere

- Elaborare e mettere a verbale soltanto i punti rilevanti. Cancellare quanto non è rilevante.
- Dopo il colloquio e il giro ricognitivo proporre gli adeguamenti da fare e discuterli insieme al cliente.
- Determinare le priorità e pianificare le procedure di comune accordo con il cliente (approccio orientato al cliente).
- Designare la persona responsabile della procedura da seguire una volta concluso l'accertamento.
- Discutere insieme al cliente chi riceve quali informazioni, e da chi (familiari, medico di famiglia, Spitex, amministrazione, proprietario della casa ecc.).
- Consegnare o trasmettere i dati di contatto alle persone esecutrici.
- A chi viene inoltrata l'informazione? Osservare le disposizioni sulla protezione dei dati!

Rilevare la situazione di vita della persona

- **Situazione abitativa:** la persona vive in una casa monofamiliare o plurifamiliare, in un appartamento/duplex; di proprietà/in affitto?
- **Situazione sociale:** la persona vive da sola? Che contatti intrattiene con il vicinato, gli amici, i parenti?
- **Prestazioni di assistenza:** viene percepito un sussidio o aiuto per le attività della vita quotidiana (AVQ) (Spitex, famiglia, servizio pasti ecc.)?
- **Raggio di movimento in casa:** qual è il raggio di movimento in casa o nell'appartamento? Quali locali vengono utilizzati?
- **Raggio di movimento fuori casa:** qual è il raggio di movimento fuori dalla casa o dall'appartamento? Dove si reca la persona per fare gli acquisti, dispone di un giardino/orto, come si presentano i contatti sociali, che cosa fa nel tempo libero, segue degli hobby?
- **Scarpe:** che tipo di scarpe vengono usate all'interno e all'esterno? Quali sono le scarpe indossate a seconda delle condizioni metereologiche?
- **Mezzi ausiliari:** quali mezzi ausiliari vengono utilizzati, ad es. deambulatori, appigli ecc.?
- **Acuità visiva:** la persona porta gli occhiali? Quando è stato effettuato l'ultimo controllo della vista?
- **Animali domestici:** la persona ha degli animali domestici la cui presenza e/o cura potrebbe comportare un rischio di caduta?
- **Situazione finanziaria:** la persona dispone dei necessari mezzi finanziari per effettuare eventuali modifiche?

La presenza di una persona di riferimento è auspicabile. Da un lato per mettere a proprio agio la persona anziana. Dall'altro, perché la sua valutazione potrebbe fornire indicazioni preziose. Infatti, in molti casi l'autovalutazione risulta troppo positiva.

Emergenze

- La persona ha fatto installare un sistema di chiamate d'emergenza?
- Sul telefono sono stati salvati i principali numeri da chiamare in caso d'emergenza?
- Qualcun altro fuori dall'appartamento possiede una seconda chiave, ad esempio un vicino?
- È possibile accedere all'appartamento di notte?

Liste di controllo

Nelle pagine a seguire vengono illustrati la lista di controllo e il relativo contenuto. Si tratta di una versione semplificata che serve unicamente a presentare i contenuti.

Verbale sull'accertamento degli spazi abitativi per la prevenzione delle cadute
In un verbale separato possono essere registrati tutti i dati sulla persona. Si tratta di un modulo di due pagine che può essere personalizzato per la stampa con il proprio logo.

Scheda dati per l'accertamento degli spazi abitativi

Verbale sull'accertamento degli spazi abitativi per la prevenzione delle cadute

Persona

Cognome/Nome:
Indirizzo:
Telefono:
Nome e funzione della persona interessata:
Altre persone presenti con relativa funzione:
Data del rilevamento:
Rapporto all'attenzione di:

Osservazioni generali / Indicazioni sulla situazione di vita

Situazione abitativa:
☐ Appartamento; piano: ☐ Casa monofamiliare ☐ Casa plurifamiliare
☐ Altro:
☐ Affitto ☐ Proprietà
Vive: ☐ da solo/a ☐ insieme a:

Situazione sociale:

Situazione finanziaria:
Beneficia di: ☐ Assegni per grandi invalidi ☐ Rendita AI
☐ Prestazioni complementari ☐ Altro:
Necessità d'intervento:

☐ Aiuto domestico
☐ Altro:
Necessità d'intervento:
Necessità d'intervento:
Necessità d'intervento:
Necessità d'intervento:
☐ Di altro tipo:
Necessità? ☐ Sì ☐ No
☐ Non garantito
Necessità d'intervento:

upi

I seguenti contenuti sono predefiniti

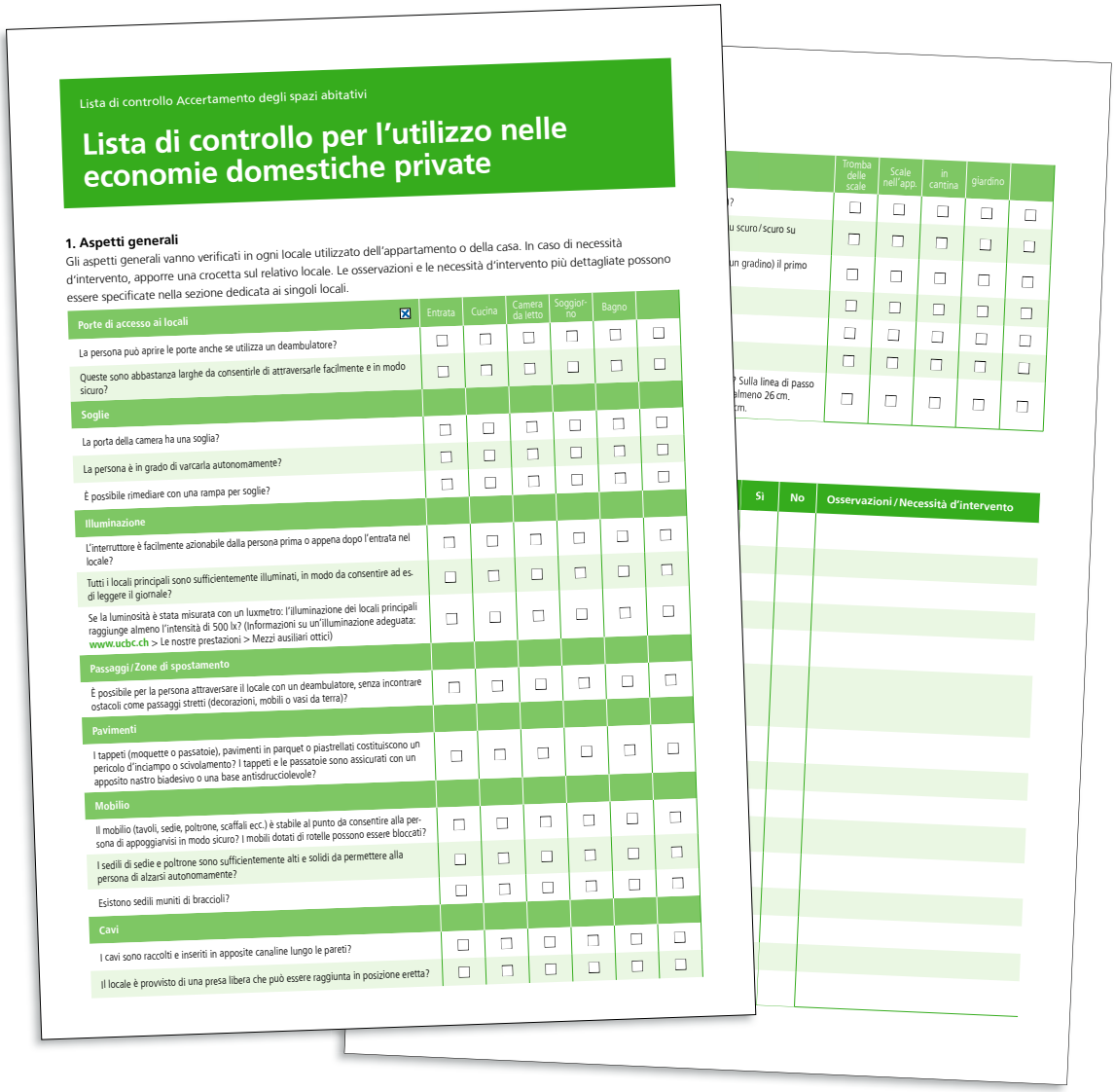
Persona
- Dati personali
- Nome e funzione della persona interessata e delle altre persone presenti
- Data del rilevamento
- Destinatari della lista di controllo

Osservazioni generali / Indicazioni sulla situazione di vita
- Situazione abitativa
- Situazione sociale
- Situazione finanziaria
- Sussidi / Aiuti per le AVQ
- Raggio di movimento in casa / nell'appartamento
- Raggio di movimento fuori dalla casa o dall'appartamento
- Occhiali
- Sistema di chiamate d'emergenza
- Chiavi; accesso alla casa o all'appartamento di notte

Raccomandazioni / Conclusione / Procedura

Lista di controllo per l'utilizzo nelle economie domestiche private

La lista di controllo include domande esaurienti sui diversi ambienti abitativi, dall'accesso alla zona d'entrata, fino alla cucina, alla camera da letto, al soggiorno e al bagno. Altri locali come cantina, lavanderia, garage, soffitta, terrazzo/balcone o giardino possono essere registrati individualmente nel modello vuoto.



Lista di controllo Accertamento degli spazi abitativi

Lista di controllo per l'utilizzo nelle economie domestiche private

1. Aspetti generali

Gli aspetti generali vanno verificati in ogni locale utilizzato dell'appartamento o della casa. In caso di necessità d'intervento, apporre una crocetta sul relativo locale. Le osservazioni e le necessità d'intervento più dettagliate possono essere specificate nella sezione dedicata ai singoli locali.

Porte di accesso ai locali	Entrata	Cucina	Camera da letto	Soggiorno	Bagno	
La persona può aprire le porte anche se utilizza un deambulatore?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Queste sono abbastanza larghe da consentirle di attraversarle facilmente e in modo sicuro?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Soglie						
La porta della camera ha una soglia?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
La persona è in grado di varcarla autonomamente?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
È possibile rimediare con una rampa per soglie?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Illuminazione						
L'interruttore è facilmente azionabile dalla persona prima o appena dopo l'entrata nel locale?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tutti i locali principali sono sufficientemente illuminati, in modo da consentire ad es. di leggere il giornale?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Se la luminosità è stata misurata con un luxmetro: l'illuminazione dei locali principali raggiunge almeno l'intensità di 500 lx? (Informazioni su un'illuminazione adeguata: www.ucbc.ch > Le nostre prestazioni > Mezzi ausiliari ottici)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Passaggi / Zone di spostamento						
È possibile per la persona attraversare il locale con un deambulatore, senza incontrare ostacoli come passaggi stretti (decorazioni, mobili o vasi da terra)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pavimenti						
I tappeti (moquette o passatoie), pavimenti in parquet o piastrellati costituiscono un pericolo d'inciampo o scivolamento? I tappeti e le passatoie sono assicurati con un apposito nastro biadesivo o una base antisdrucciolevole?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mobilio						
Il mobilio (tavoli, sedie, poltrone, scaffali ecc.) è stabile al punto da consentire alla persona di appoggiarvisi in modo sicuro? I mobili dotati di rotelle possono essere bloccati?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
I sedili di sedie e poltrone sono sufficientemente alti e solidi da permettere alla persona di alzarsi autonomamente?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Esistono sedili muniti di braccioli?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cavi						
I cavi sono raccolti e inseriti in apposite canaline lungo le pareti?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Il locale è provvisto di una presa libera che può essere raggiunta in posizione eretta?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	Tromba delle scale	Scale nell'app.	in cantina	giardino	
?	☐	☐	☐	☐	☐
u scuro / scuro su	☐	☐	☐	☐	☐
un gradino) il primo	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐
? Sulla linea di passo almeno 26 cm. cm.	☐	☐	☐	☐	☐

Sì	No	Osservazioni / Necessità d'intervento

Il verbale e la lista di controllo possono essere scaricati in forma di modulo sui seguenti siti:
www.prevenzionecadute.upi.ch, www.ergoterapia.ch, www.rheumaliga.ch, www.physioswiss.ch, www.spitex.ch, www.spitex.sg

Contenuto della lista di controllo

La lista di controllo rileva i seguenti aspetti.

1. Aspetti generali

Gli aspetti generali vanno verificati in ogni locale utilizzato dell'appartamento o della casa.

Porte di accesso ai locali

- La persona può aprire le porte anche se utilizza un deambulatore?
- Queste sono abbastanza larghe da consentirle di attraversarle facilmente e in modo sicuro?

Soglie

- La porta della camera ha una soglia?
- La persona è in grado di varcarla autonomamente?
- In caso contrario, è possibile rimediare con una rampa per soglie?

Illuminazione

- L'interruttore è facilmente azionabile dalla persona prima o appena dopo l'entrata nel locale?
- Tutti i locali principali sono sufficientemente illuminati, in modo da consentire ad es. di leggere il giornale?
- Se la luminosità è stata misurata con un luxmetro: l'illuminazione dei locali principali raggiunge almeno l'intensità di 500 lx?

Passaggi / Zone di spostamento

- È possibile per la persona attraversare il locale con un deambulatore, senza incontrare ostacoli come passaggi stretti (decorazioni, mobili o vasi da terra)?

Pavimenti

- I tappeti (moquette o passatoie), pavimenti in parquet o piastrellati costituiscono un pericolo d'inciampo o scivolamento? I tappeti e le passatoie sono assicurati con un apposito nastro biadesivo o una base antisdrucciolevole?

Mobilio

- Il mobilio (tavoli, sedie, poltrone, scaffali ecc.) è stabile al punto da consentire alla persona di appoggiarvisi in modo sicuro? I mobili dotati di rotelle possono essere bloccati?
- I sedili di sedie e poltrone sono sufficientemente alti e solidi da permettere alla persona di alzarsi autonomamente?
- Esistono sedili muniti di braccioli?

Cavi

- I cavi sono raccolti e inseriti in apposite canaline lungo le pareti?
- Il locale è provvisto di una presa libera che può essere raggiunta in posizione eretta?

Scale (tutte quelle che vengono utilizzate, anche in cantina)

- La scala è libera da ostacoli (carta da riciclare, piante, scarpe, scope ecc.)?
- Gli spigoli anteriori dei gradini sono demarcati con forte contrasto (chiaro su scuro / scuro su chiaro) e antisdrucciolevoli?
- La scala dispone di un corrimano che supera in lunghezza (equivalente a un gradino) il primo e l'ultimo gradino?
  – Su un lato della scala
  – Su entrambi i lati
- I gradini sono tutti in perfetto stato?
- Il tappetino delle scale è antiscivolo e applicato a filo del pavimento?
- La moquette è fissata in modo piano e fisso sui gradini?
- La pedata è sufficientemente profonda (anche in caso di scala a chiocciola)? Sulla linea di passo (a una distanza di circa 40 cm dal corrimano), la pedata dovrebbe misurare almeno 26 cm. Sul punto più stretto, la profondità di pedata dovrebbe essere di almeno 12 cm.

Per quanto riguarda i seguenti punti, alle domande può essere risposto con un sì o con un no. Inoltre, sussiste la possibilità di annotare un'osservazione o un'eventuale necessità d'intervento.

2. Accesso alla casa o all'appartamento

- Le vie d'accesso (incluse le scale) vengono regolarmente liberate da neve, ghiaccio e foglie?
- Davanti alla porta d'entrata si trova una scala?
- La persona è in grado di utilizzare la scala autonomamente in modo sicuro?
- Esistono una rampa o un accesso alternativo alla casa oltre alla scala?
- L'illuminazione per l'accesso e l'entrata della casa viene attivata tramite un rilevatore di movimento o di presenza?
- In caso di azionamento automatico nella zona della tromba delle scale e di accesso o entrata della casa: gli intervalli sono sufficientemente lunghi da consentire alla persona di raggiungere il proprio appartamento anche camminando lentamente?
- Le scale d'accesso o i punti che presentano dislivelli o pianerottoli sono dotati di corrimano?
  – Su un lato
  – Su entrambi i lati
- Esistono un citofono e/o un'apertura automatica della porta?
- La cassetta della posta è facilmente raggiungibile dall'appartamento?
- È fissata a un'altezza tale da permettere alla persona di estrarre comodamente la posta?
- La porta d'accesso è abbastanza larga da consentirle di attraversarla facilmente e in modo sicuro?
- Se necessario, la persona può aprire la porta anche con una sola mano?
- Il tappetino nella zona d'entrata è a filo del
- pavimento?
- Esiste un ascensore?
- L'ascensore è dotato di un tasto con collegamento diretto a una centrale per le chiamate d'emergenza?

3. Zona d'entrata nell'appartamento e in corridoio

- Sono stati osservati i criteri generali (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimento ecc.)?
- AVQ: le relative attività possono essere svolte in modo sicuro?
- Gli oggetti di uso corrente sono facilmente raggiungibili?
- Esistono superfici d'appoggio?

4. Cucina

- Sono stati osservati i criteri generali (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimento ecc.)?
- Il frigorifero e il forno sono stati installati ad altezza degli occhi?
- Gli armadi e le superfici di lavoro sono facilmente raggiungibli e illuminati a sufficienza?
- Vi sono prese ad altezza della superficie di lavoro?
- Gli oggetti frequentemente usati sono a portata di mano?
- È disponibile un ausilio di salita stabile con piedi in gomma e un appiglio a cui appoggiarsi, che la persona può utilizzare in modo sicuro?
- Esiste la possibilità di lavorare stando seduti?

5. Camera da letto

- Sono stati osservati i criteri generali (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimento ecc.)?
- L'altezza del letto è ottimale per la persona e il materasso sufficientemente duro per alzarsi?
- Gli scendiletto sono antiscivolo?
- L'illuminazione può essere azionata dal letto?
- La persona accende la luce se deve recarsi in bagno di notte? Esiste una luce notturna?
- Il telefono può essere raggiunto dal letto?
- L'interruttore o la manovella a rotazione per azionare le persiane / tapparelle sono facilmente raggiungibili e semplici da usare?

6. Soggiorno

- Sono stati osservati i criteri generali (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimento ecc.)?
- I telecomandi e gli apparecchi elettronici (radio, impianto stereo, TV ecc.) sono facilmente raggiungibili e semplici da usare?

7. Bagno / Doccia / WC

- I criteri generali (vedi punto 1) sono stati osservati (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimenti ecc.)?
- La porta può essere sbloccata da fuori e aperta verso l'esterno?
- Davanti alla doccia o vasca da bagno è stata messa una base antisdrucciolevole?
- La doccia e la vasca da bagno sono provviste di strisce o tappetini antiscivolo?
- La doccia e la vasca da bagno sono munite di appigli in perfetto stato per facilitare l'entrata e l'uscita ?
- In doccia e vicino al lavandino è possibile sedersi?
- La persona può entrare e uscire in modo sicuro in doccia o nella vasca da bagno?
- L'asciugamano è facilmente raggiungibile dalla persona che si trova in doccia o nella vasca da bagno?
- Accanto al WC sono stati montati appigli in perfetto stato come ausili per sedersi e rialzarsi?
- La persona può sedersi e rialzarsi dal WC autonomamente oppure con l'aiuto degli appigli o del rialzo?
- La carta igienica e il tasto per lo sciacquone sono a portata di mano?

8. Altri locali

Per la tua sicurezza. Il tuo upi.

2.250.03 – 03.2015

L'upi è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico. Il sito www.upi.ch offre maggiori informazioni sulla prevenzione degli infortuni.

Maggiori informazioni

L'upi consiglia anche le seguenti pubblicazioni:

2.005 Porte e portoni (opuscolo tecnico)
2.006 Il vetro nell'architettura (opuscolo tecnico)
2.007 Scale (opuscolo tecnico)
2.019 Impianti balneari (documentazione)
2.027 Pavimenti (documentazione)
2.032 Pavimenti e rivestimenti (lista dei requisiti)
2.034 Sicurezza nell'edilizia abitativa, prescrizioni dei cantoni svizzeri e del Principato del Liechtenstein sulla configurazione edilizia di ringhiere, parapetti e scale (documentazione)

Le pubblicazioni dell'upi possono essere richieste gratuitamente o scaricate in formato PDF: www.upi.ch.

Partner

evs ase Ergotherapeut/Innen-Verband Schweiz Association Suisse des Ergothérapeutes Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

physio swiss

Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute

SPITEX Assistenza e cura a domicilio

VIA Promozione Salute Svizzera

In collaborazione con i cantoni

Colophon
Gestione progetto: Barbara Pfenninger (upi)
Team progetto: Ruth Walter (Associazione Svizzera degli Ergoterapisti), Pia Fankhauser (physioswiss), Barbara Zindel (Lega svizzera contro il reumatismo), Ruth Weber-Zeller (associazione Spitex SG|AR|AI), Andy Biedermann (Via)

© upi 2015, riproduzione gradita con indicazione della fonte; stampato su carta FSC certificata

upi – Ufficio prevenzione infortuni, casella postale 8236, CH-3001 Berna
Tel. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30, info@upi.ch, www.upi.ch

upi

Scheda dati per l'accertamento degli spazi abitativi

Verbale sull'accertamento degli spazi abitativi per la prevenzione delle cadute

Persona

Cognome/Nome:

Indirizzo:

Telefono:

Nome e funzione della persona interessata:

Altre persone presenti con relativa funzione:

Data del rilevamento:

Rapporto all'attenzione di:

Osservazioni generali/Indicazioni sulla situazione di vita

Situazione abitativa:

☐ Appartamento; piano: ☐ Casa monofamiliare ☐ Casa plurifamiliare

☐ Altro:

☐ Affitto ☐ Proprietà

Vive: ☐ da solo/a ☐ insieme a:

Situazione sociale:

Situazione finanziaria:

Beneficia di: ☐ Assegni per grandi invalidi ☐ Rendita AI

☐ Prestazioni complementari ☐ Altro:

Necessità d'intervento:

Sussidi / Aiuti per le AVQ:

☐ Spitex ☐ Servizio pasti ☐ Aiuto domestico

☐ Familiari ☐ Aiuto ☐ Altro:

Necessità d'intervento:

Raggio di movimento in casa / appartamento:

Scarpe uso in casa: Necessità d'intervento:

Animali domestici: Necessità d'intervento:

Raggio di movimento fuori dalla casa o dall'appartamento:

Scarpe uso fuori casa: Necessità d'intervento:

Mezzi ausiliari esistenti e utilizzati: Necessità d'intervento:

Occhiali:

☐ Per leggere ☐ Multifocali ☐ Di altro tipo:

Necessità d'intervento:

Sistema di chiamate d'emergenza:

☐ Esistente; prodotto / offerente:

☐ Non esistente: Necessità? ☐ Sì ☐ No

Chiavi; accesso alla casa o all'appartamento di notte:

☐ Garantito; chiavi presso: ☐ Non garantito

☐ Altro: Necessità d'intervento:

Raccomandazioni / Conclusione / Procedura

© upi 2015, riproduzione gradita con indicazione della fonte

evs ase Ergotherapeutinnen-Verband Schweiz Association Suisse des Ergothérapeutes Associazione Svizzera degli Ergoterapisti

physio swiss

Lega svizzera contro il reumatismo Il movimento è salute

SPITEX Assistenza e cura a domicilio

VIA Promozione Salute Svizzera

In collaborazione con i cantoni

upi

Lista di controllo per l'utilizzo nelle economie domestiche private

1. Aspetti generali

Gli aspetti generali vanno verificati in ogni locale utilizzato dell'appartamento o della casa. In caso di necessità d'intervento, apporre una crocetta sul relativo locale. Le osservazioni e le necessità d'intervento più dettagliate possono essere specificate nella sezione dedicata ai singoli locali.

Porte di accesso ai locali ☒	Entrata	Cucina	Camera da letto	Soggior-no	Bagno	
La persona può aprire le porte anche se utilizza un deambulatore?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Queste sono abbastanza larghe da consentirle di attraversarle facilmente e in modo sicuro?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Soglie						
La porta della camera ha una soglia?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
La persona è in grado di varcarla autonomamente?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
È possibile rimediare con una rampa per soglie?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Illuminazione						
L'interruttore è facilmente azionabile dalla persona prima o appena dopo l'entrata nel locale?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tutti i locali principali sono sufficientemente illuminati, in modo da consentire ad es. di leggere il giornale?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Se la luminosità è stata misurata con un luxmetro: l'illuminazione dei locali principali raggiunge almeno l'intensità di 500 lx? (Informazioni su un'illuminazione adeguata: **www.ucbc.ch** > Le nostre prestazioni > Mezzi ausiliari ottici)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Passaggi / Zone di spostamento						
È possibile per la persona attraversare il locale con un deambulatore, senza incontrare ostacoli come passaggi stretti (decorazioni, mobili o vasi da terra)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pavimenti						
I tappeti (moquette o passatoie), pavimenti in parquet o piastrellati costituiscono un pericolo d'inciampo o scivolamento? I tappeti e le passatoie sono assicurati con un apposito nastro biadesivo o una base antisdrucciolevole?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mobilio						
Il mobilio (tavoli, sedie, poltrone, scaffali ecc.) è stabile al punto da consentire alla persona di appoggiarvisi in modo sicuro? I mobili dotati di rotelle possono essere bloccati?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
I sedili di sedie e poltrone sono sufficientemente alti e solidi da permettere alla persona di alzarsi autonomamente?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Esistono sedili muniti di braccioli?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cavi						
I cavi sono raccolti e inseriti in apposite canaline lungo le pareti?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Il locale è provvisto di una presa libera che può essere raggiunta in posizione eretta?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Scale	Tromba delle scale	Scale nell'app.	in cantina	giardino	
La scala è libera da ostacoli (carta da riciclare, piante, scarpe, scope ecc.)?	☐	☐	☐	☐	☐
Gli spigoli anteriori dei gradini sono demarcati a forte contrasto (chiaro su scuro / scuro su chiaro) e antisdrucciolevoli?	☐	☐	☐	☐	☐
La scala dispone di un corrimano che supera in lunghezza (equivalente a un gradino) il primo e l'ultimo gradino? Su un lato della scala / su entrambi i lati	☐	☐	☐	☐	☐
I gradini sono tutti in perfetto stato?	☐	☐	☐	☐	☐
Il tappetino delle scale è antiscivolo e applicato a filo del pavimento?	☐	☐	☐	☐	☐
La moquette è fissata in modo piano e fisso sui gradini?	☐	☐	☐	☐	☐
La pedata è sufficientemente profonda (anche in caso di scala a chiocciola)? Sulla linea di passo (a una distanza di circa 40 cm dal corrimano), la pedata dovrebbe misurare almeno 26 cm. Sul punto più stretto, la profondità di pedata dovrebbe essere di almeno 12 cm.	☐	☐	☐	☐	☐

2. Accesso alla casa e / o all'appartamento

	Sì	No	Osservazioni / Necessità d'intervento
Le vie d'accesso (incluse le scale) vengono regolarmente liberate da neve, ghiaccio e foglie?			
Davanti alla porta d'entrata si trova una scala?			
La persona è in grado di utilizzare la scala autonomamente in modo sicuro?			
Esistono una rampa o un accesso alternativo alla casa oltre alla scala?			
L'illuminazione per l'accesso e l'entrata della casa viene attivata tramite un rilevatore di movimento o di presenza?			
In caso di azionamento automatico nella zona della tromba delle scale e di accesso o entrata della casa: gli intervalli sono sufficientemente lunghi da consentire alla persona di raggiungere il proprio appartamento anche camminando lentamente?			
Le scale d'accesso o i punti che presentano dislivelli o pianerottoli sono dotati di corrimano? Su un lato / su entrambi i lati?			
Esistono un citofono e / o un'apertura automatica della porta?			
La cassetta della posta è facilmente raggiungibile dall'appartamento?			
È fissata a un'altezza tale da permettere alla persona di estrarre comodamente la posta?			
La porta d'accesso è abbastanza larga da consentirle di attraversarla facilmente e in modo sicuro?			
Se necessario, la persona può aprire la porta anche con una sola mano?			
Il tappetino nella zona d'entrata è a filo del pavimento?			
Esiste un ascensore?			
L'ascensore è dotato di un tasto con collegamento diretto a una centrale per le chiamate d'emergenza?			

3. Zona d'entrata nell'appartamento e in corridoio

	Sì	No	Osservazioni / Necessità d'intervento
Gli aspetti generali (vedi punto 1) sono stati osservati (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimenti ecc.)?			
AVQ: queste attività (ad es. indossare e togliere le scarpe e la giacca) possono essere svolte in sicurezza?			
Gli oggetti di uso corrente sono facilmente raggiungibili?			
Esistono superfici d'appoggio?			

4. Cucina

	Sì	No	Osservazioni / Necessità d'intervento
Gli aspetti generali (vedi punto 1) sono stati osservati (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimenti ecc.)?			
Il frigorifero e il forno sono stati installati ad altezza degli occhi?			
Gli armadi e le superfici di lavoro sono facilmente raggiungibli e illuminati a sufficienza?			
Vi sono prese ad altezza della superficie di lavoro?			
Gli oggetti frequentemente usati sono a portata di mano?			
È disponibile un ausilio di salita stabile con piedi in gomma e un appiglio a cui appoggiarsi, che la persona può utilizzare in modo sicuro?			
Esiste la possibilità di lavorare stando seduti?			

5. Camera da letto

	Sì	No	Osservazioni / Necessità d'intervento
Gli aspetti generali (vedi punto 1) sono stati osservati (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimenti ecc.)?			
L'altezza del letto è ottimale per la persona e il materasso sufficientemente duro per alzarsi?			
Gli scendiletto sono antiscivolo?			
L'illuminazione può essere azionata dal letto?			
La persona accende la luce se deve recarsi in bagno di notte?			
Esiste una luce notturna?			
Il telefono può essere raggiunto dal letto?			
L'interruttore o la manovella a rotazione per azionare le persiane / tapparelle sono facilmente raggiungibili e semplici da usare?			

6. Soggiorno

	Sì	No	Osservazioni / Necessità d'intervento
Gli aspetti generali (vedi punto 1) sono stati osservati (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimenti ecc.)?			
I telecomandi e gli apparecchi elettronici (radio, impianto stereo, TV ecc.) sono facilmente raggiungibili e semplici da usare?			

7. Bagno / Doccia / WC

	Sì	No	Osservazioni / Necessità d'intervento
Gli aspetti generali (vedi punto 1) sono stati osservati (porte, soglie, illuminazione, mobilio, tappeti, pavimenti ecc.)?			
La porta può essere sbloccata da fuori e aperta verso l'esterno?			
Davanti alla doccia o vasca da bagno è stata messa una base antisdrucciolevole?			
La doccia e la vasca da bagno sono provviste di strisce o tappetini antiscivolo?			
La doccia e la vasca da bagno sono munite di appigli in perfetto stato per facilitare l'entrata e l'uscita?			
In doccia e vicino al lavandino è possibile sedersi?			
La persona può entrare e uscire in modo sicuro in doccia o nella vasca da bagno?			
L'asciugamano è facilmente raggiungibile dalla persona che si trova in doccia o nella vasca da bagno?			
Accanto al WC sono stati montati appigli in perfetto stato come ausili per sedersi e rialzarsi?			
La persona può sedersi e rialzarsi dal WC autonomamente oppure con l'aiuto degli appigli o del rialzo?			
La carta igienica e il tasto per lo sciacquone sono a portata di mano?			

8. Altri locali

	Sì	No	Osservazioni / Necessità d'intervento

© upi 2015, riproduzione gradita con indicazione della fonte

upi – Ufficio prevenzione infortuni, casella postale 8236, CH-3001 Berna
Tel. +41 31 390 22 22, fax +41 31 390 22 30, info@upi.ch, www.upi.ch