



Milano, 26 dicembre 2017 – Seconda tranche di interventi volti a migliorare la vita degli anziani che vivono nelle case popolari del Comune. Sono piccoli ma funzionali lavori,



soprattutto applicazioni maniglioni fissi e pieghevoli nei bagni e nelle camere da letto, e modifiche del vano doccia in modo da renderlo meno scivoloso di più facile accesso.



di  
e

Un'operazione la cui spesa, invece di essere in capo agli inquilini,

risulta **a costo zero sia per loro sia per il Comune**, perché promossa e finanziata dalla **Fondazione Sala** insieme all'**Associazione Medici Volontari italiani Onlus**. Per questo secondo gruppo di interventi è stato scelto il complesso di **via Santi**, dopo che, nell'ottobre scorso, i lavori avevano interessato le case storiche di **via Solari 40**, tra applicazione di maniglie a dotazione di tappeti antiscivolo, potenziamento dell'illuminazione nei punti bui dell'abitazione, sistemazione di scivoli capaci di evitare cadute accidentali potenzialmente pericolose e incidenti domestici di varia natura. I lavori manutentivi veri e propri, sia nel caso di via Solari sia in quest'ultimo di via Santi, sono stati preceduti da **sopralluoghi di verifica** delle situazioni abitative quanto a scale, tappeti, pavimentazione, illuminazione, cavi elettrici, ausili per la deambulazione, e accompagnati da **incontri informativi** ed esplicativi con gli inquilini interessati ai comportamenti corretti da adottare in casa, in modo da riuscire a viverla nel modo più sicuro possibile. Un'opera di prevenzione fondamentale, anche in considerazione del fatto che le cadute domestiche rappresentano un problema rilevante e uno dei principali motivi di invalidità degli anziani, con conseguenze psico-fisiche spesso anche molto gravi.



## MEDICI VOLONTARI ITALIANI ONLUS

**I DIRITTI DEI DEBOLI SONO DIRITTI FORTI.**

### PER NON CADERE CONSIGLI PER LA PERSONA

1. alzarsi lentamente se si è seduti o coricati. Sedersi sul bordo del letto/sedia fino a quando non si è sicuri di non avere capogiri (contare lentamente fino a 10);
2. conservare gli oggetti che si usano di frequente in armadietti facili da raggiungere senza ricorrere all'utilizzo di sgabelli;
3. tenere sempre i cassetti degli armadi chiusi per non inciamparvi/urtarli;
4. lasciare asciugare i pavimenti prima di camminarci sopra
5. tenere vicino al telefono i numeri di emergenza scritti in grande;
6. riporre i vestiti in cassetti non più bassi delle ginocchia o più alti del petto;
7. non chiudere a chiave la porta del bagno;
8. 112 numero unico emergenza: rispondere con calma alle domande anche se sembrano inutili
9. andare sempre in bagno prima di mettersi a letto, per alzarsi meno di notte;
10. non usare scale portatili ( x es. per cambiare lampadine o tende: farsi aiutare)

Medici Volontari Italiani - Onlus  
Via Padova,104-20132 Milano Tel. (+39) 0236755134  
e-mail: [mv@medicivolontariitaliani.org](mailto:mv@medicivolontariitaliani.org) - sito web: [www.medicivolontariitaliani.org](http://www.medicivolontariitaliani.org)  
Cod. Fis.c 97232580155 Contr. Istituz. mezzoc. CC/P/13817234 Banca Popolare di Milano-IBAN IT0960558401609000000030580



## MEDICI VOLONTARI ITALIANI ONLUS

**I DIRITTI DEI DEBOLI SONO DIRITTI FORTI.**

### PER NON CADERE CONSIGLI AMBIENTALI

1. abbigliamento calzature di giusta misura con soles basse, antiscivolo, meglio con chiusure velcro, evitare vestaglie o pantaloni troppo lunghi o troppo larghi. Meglio pigiama o tuta invece della camicia di notte e avere una copia di occhiali da vista
2. no fili elettrici sul pavimento
3. illuminazione : evitare illuminazione bassa
4. letto: evitare materasso troppo soffice
5. bagno : supporti per sollevarsi dal wc o per fare la doccia, sedile fisso del wc non eccessivamente basso; maniglioni corrimano, piatto doccia senza gradino d'accesso, strisce antiscivolo sul pavimento della vasca/doccia
6. tappetini antiscivolo nella doccia/vasca, tappetini fissati, asciugare il pavimento dopo la doccia/bagno,manichetta doccia con tubo abbastanza lungo
7. ausili per la deambulazione: uso non corretto di bastoni o stampelle ausilio inadeguato
8. arredamento: poltrone troppo alte o basse o troppo imbottite, scaffali di comune utilizzo troppo alti, televisore raggiungibile con difficoltà
9. evitare scale portatili e sgabelli, portasciugamani, vaschetta per il sapone, ripiani od oggetti simili, fissati alla parete
10. rimuovere dai posti ove si cammina oggetti che intralcino (come carte, libri, abiti e scarpe) e applicare sotto i tappeti e tappetini nastro biadesivo ben applicato per evitare che si scivolino.

Medici Volontari Italiani - Onlus  
Via Padova,104-20132 Milano Tel. (+39) 0236755134  
e-mail: [mv@medicivolontariitaliani.org](mailto:mv@medicivolontariitaliani.org) - sito web: [www.medicivolontariitaliani.org](http://www.medicivolontariitaliani.org)  
Cod. Fis.c 97232580155 Contr. Istituz. mezzoc. CC/P/13817234 Banca Popolare di Milano-IBAN IT0960558401609000000030580