

CONSIGLI

SU COME RENDERE SICURA LA CASA
QUANDO
SI VIVE INSIEME

A PERSONE CON DECLINO COGNITIVO

Una casa protetta prolunga l'autonomia
delle persone nella vita quotidiana e può ritardare la
necessità di un ricovero in struttura

Iniziativa all'interno del progetto

 **IntegralMente**

INTRO

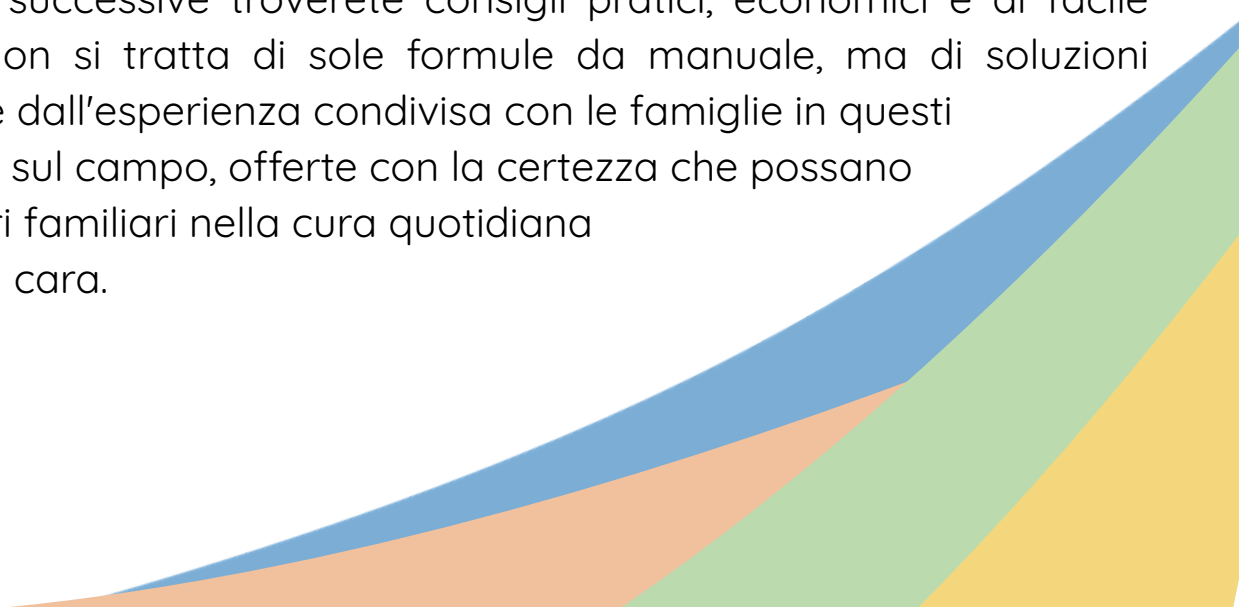
Questa guida nasce da un'**esigenza reale espressa dalle famiglie** di persone con demenza e dall'esperienza diretta di operatori ed operatrici della Diaconia Valdese che lavorano in strutture residenziali, nei Caffè Alzheimer, nei progetti di territorio del Pinerolese e nella sensibilizzazione delle comunità sul tema della demenza

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea il forte impatto economico e sociale degli infortuni domestici su scala globale. Per questo, definisce la **sicurezza come parte integrante della salute e del benessere individuale**, raccomandando interventi strutturali, comportamentali e normativi per **ridurre i rischi all'interno delle mura domestiche**.

In linea con il lavoro degli ultimi anni, l'approccio alla base di questa guida supera il vecchio modello medico incentrato esclusivamente sul danno biologico. Crediamo fermamente nella necessità di rimettere **al centro la persona nella sua interezza, valorizzandone l'umanità** anziché focalizzarsi soltanto sui deficit cognitivi.

L'attenzione si sposta così dai soli farmaci all'intero contesto di vita. La **casa**, se adattata rispettando la storia personale, la soggettività e i bisogni specifici di chi la abita, si trasforma in **un vero e proprio ecosistema di cura**.

Nelle pagine successive troverete consigli pratici, economici e di facile attuazione. Non si tratta di sole formule da manuale, ma di soluzioni concrete nate dall'esperienza condivisa con le famiglie in questi anni di lavoro sul campo, offerte con la certezza che possano sostenere altri familiari nella cura quotidiana della persona cara.





CHECK LIST DI UNA CASA SICURA

utilizza l'elenco qui di seguito per una prima autovalutazione dei tuoi spazi

PARTE

1

Ingresso e corridoio

- All'ingresso ed in tutta la casa sono stati tolti tutti i tappeti e gli zerbini?
- I pavimenti sono opachi, non sono incerati ed il marmo non è lucidato?

Bagno

- La doccia/vasca è dotata di tappetino antiscivolo con ventose sia all'interno sia all'esterno?
- E' presente un maniglione robusto dentro la doccia/vasca e ai lati del wc?
- Il wc è dotato di piano di rialzo o di ciambella rialzata?
- Il filtro dell'asciugatrice viene pulito regolarmente dalla lanugine infiammabile?



CHECK LIST DI UNA CASA SICURA

utilizza l'elenco qui di seguito per una prima autovalutazione dei tuoi spazi

PARTE

1

Cucina

- Il piano cottura è a induzione? Oppure i fornelli a gas sono dotati di valvola di sicurezza?
- Tutti i farmaci, le sostanze chimiche e tossiche sono state riposte in luoghi non accessibili e chiusi?
- I prodotti per la pulizia sono nei loro contenitori originali dotati di etichetta (non in contenitori riciclati o decorativi)?
- Le guide interne dei cassetti sono dotate di fermi?
- Nei cassetti ci sono solo posate ed utensili sicuri poco taglienti e non appuntiti?
- Gli elettrodomestici hanno la funzione di spegnimento automatico?



CHECK LIST DI UNA CASA SICURA

utilizza l'elenco qui di seguito per una prima autovalutazione dei tuoi spazi

PARTE

1

Soggiorno

- La poltrona è a 45 cm da terra ed è dotata di braccioli robusti?
- La disposizione dei mobili e dei divani lascia libero il passaggio?

Camera da letto

- Il materasso non è più alto di 45 cm dal pavimento?
- Nella stanza c'è una luce LED di cortesia accesa di notte?
- Il comodino ha i paraspigoli?
- Ciò che serve sul comodino è raggiungibile anche da sdraiati?
- I ripiani degli armadi sono tutti accessibili senza l'utilizzo di rialzi o scalette?



CHECK LIST DI UNA CASA SICURA

utilizza l'elenco qui di seguito per una prima autovalutazione dei tuoi spazi

PARTE

1

Balcone, scale, locali comuni

- Per le scale il corrimano è presente senza interruzioni da entrambe le parti?
- I gradini delle scale sono dotati di strisce antiscivolo?
- Ogni ambiente di passaggio ha una luce LED con sensore di movimento?
- La ringhiera del balcone è più alta di 100 cm e non ha elementi disposti in senso orizzontale che potrebbero favorire lo scavallo?



L'ambiente di vita di una persona con demenza,
oltre ad essere sicuro, deve essere progettato per
contribuire alla **gestione dei disturbi**
comportamentali ed al **mantenimento**
della qualità di vita.

Le difficoltà

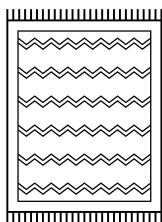
MOTORIE

e/o

COGNITIVE SENSORIALI,

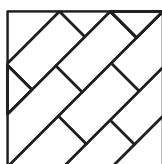
prevedono l'adozione di accorgimenti specifici.

DIFFICOLTÀ MOTORIE



TAPPETI

Costituiscono spesso una delle principali **insidie per la sicurezza domestica**, per cui l'ideale sarebbe rimuoverli. Qualora fosse indispensabile mantenere uno zerbino sul pianerottolo, è preferibile sceglierlo di una **tonalità chiara** e in continuità cromatica con il pavimento. I **colori scuri** o troppo contrastanti, infatti, rischiano di essere percepiti visivamente come un ostacolo o **come un vuoto nel pavimento**.



PAVIMENTI

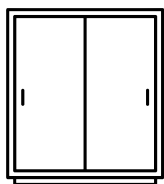
Può capitare che la persona tenda a camminare trascinando i piedi, scegliere **pavimentazioni antiscivolo** si rivela di grande aiuto. Per facilitare il passo e garantire la massima fluidità nei movimenti, è ideale preferire superfici senza fughe larghe e, laddove possibile, eliminare i dislivelli (es. passaggio tra le diverse stanze della casa, ingresso nel box doccia).



ARREDI

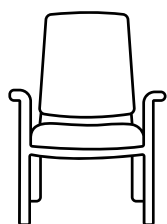
Per muoversi in totale libertà e ridurre al minimo il rischio di urti accidentali, la soluzione ideale consiste nel disporre gli **arredi lungo una sola parete** in particolare all'interno della cucina. Scegliere moduli non troppo profondi, aiuta a mantenere ampi gli spazi di passaggio.

DIFFICOLTÀ MOTORIE



PORTE ED ANTE DEGLI ARMADI

È preferibile che siano **leggere e a battente**, evitando i modelli scorrevoli. Per facilitare i passaggi e l'accesso in caso di urgenza, si suggerisce di scegliere **porte senza chiavi** che si aprano verso l'esterno, completate da maniglie classiche e intuitive poste a 85-90 cm da terra anziché da pomelli. Si suggerisce una **serratura a cilindro con funzione d'emergenza** (permette di inserire e girare la chiave da esterno anche con chiave già inserita).



SEDIE E TAVOLI

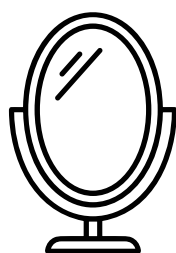
Per l'arredo della zona giorno sono da preferire **i tavoli a tre o quattro gambe**, alti almeno 80 cm, che risultano ideali per accogliere comodamente sia una sedia a rotelle sia ampie sedute dotate di braccioli. Al fine di garantire la **massima stabilità** e mantenere i passaggi liberi da intralci, è inoltre utile tenere nell'ambiente **solo le sedie necessarie**.



IMPIANTO ELETTRICO

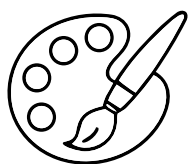
Si suggerisce di **liberare i pavimenti da fili elettrici e prolunghe** che potrebbero ostacolare il cammino. È opportuno orientarsi su interruttori ampi e facili da azionare, progettati appositamente per essere utilizzati senza sforzo anche in caso di ridotta capacità di presa.

DIFFICOLTÀ COGNITIVE E SENSORIALI

**SPECCHI, VETRI E SUPERFICI RIFLETTENTI**

Si consiglia di **eliminare o nascondere** le **superfici riflettenti** di ogni tipo per evitare bagliori disorientanti o allucinazioni. Le persone con decadimento cognitivo avanzato potrebbero **non riconoscersi allo specchio** e spaventarsi, scambiando il proprio riflesso per un estraneo. I vetri di porte e finestre devono permettere l'ingresso della **luce naturale** ma meglio applicare delle vetrofanie o tendaggi leggeri per evitare che vengano percepiti come dei varchi.

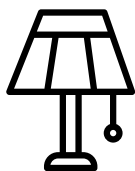
DIFFICOLTÀ COGNITIVE E SENSORIALI



COLORI

Un uso strategico dei colori all'interno della casa si rivela di grande aiuto per orientarsi e riconoscere gli spazi. Per mettere in risalto elementi chiave come le porte della camera o del bagno, le ante, i cassetti, i corrimano e i vari utensili, è ideale optare per **tinte unite non pastello in netto contrasto cromatico con il contesto**. Ad esempio l'applicazione di una **pellicola adesiva colorata attorno agli interruttori** a parete ne facilita notevolmente l'individuazione immediata. Al contrario, l'impiego di **tonalità identiche** a quelle delle pareti è un ottimo accorgimento **per rendere meno visibili** alcuni angoli che si preferisce non enfatizzare, come la porta d'uscita o i pannelli di copertura degli impianti e delle scale. Per quanto riguarda le superfici, un pavimento con una colorazione ben distinta dalle pareti favorisce una migliore percezione della profondità. Allo stesso modo, in bagno è utile che **i sanitari si stacchino nettamente dalle piastrelle circostanti**. Infine, per agevolare la distinzione degli oggetti in cucina e del cibo nei piatti, si dimostra efficace curare il colore delle stoviglie, privilegiando **stoviglie** che creino un **contrasto marcato rispetto alla tovaglia o al tavolo**.

DIFFICOLTÀ COGNITIVE E SENSORIALI



LUCI E OMBRE

Per garantire il massimo benessere, è ideale mantenere gli **ambienti domestici ben illuminati**. È consigliabile **evitare lampade a stelo, a parete o a sospensione** che proiettano ombre marcate, poiché queste potrebbero essere percepite come vuoti o, in alcuni casi, favorire l'illusione di presenze esterne. Per facilitare gli **spostamenti notturni** in totale sicurezza, si rivela molto utile l'installazione di **punti luce a LED** lungo le scale e nel percorso tra il letto e il bagno. Sono **preferibili luci calde** e non abbaglianti, meglio se dotate di un sistema per regolare l'intensità luminosa.



RUMORI

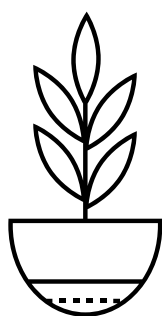
I **rumori continui**, troppo forti oppure improvvisi possono **indurre confusione**, agitazione, paura o distogliere l'attenzione. Meglio spostare la tv dalla zona pranzo ed **evitare di tenerla sempre accesa**. Si consiglia di evitare l'utilizzo di elettrodomestici rumorosi e sveglie o orologi con ticchettii continui. Se troppo forte modificare l'avviso sonoro del citofono e del telefono.

DIFFICOLTÀ COGNITIVE E SENSORIALI



OGGETTI DECORATIVI

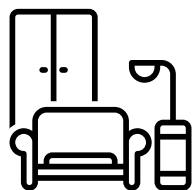
I quadri o le tovaglie che raffigurano immagini realistiche di cibi e utensili, così come la frutta decorativa finta sul tavolo, rischiano talvolta di **creare confusione**, poiché potrebbero essere facilmente scambiati per oggetti reali. Per questo motivo, è ideale preferire **tovaglie a tinta unita** e offrire della frutta fresca e commestibile al posto di quella ornamentale. Si rivela invece di grande utilità, sia all'interno dell'abitazione sia negli spazi comuni come il pianerottolo o l'ascensore, l'**inserimento di icone** chiare che indichino i diversi ambienti e la loro specifica funzione.



PIANTE

Per garantire la sicurezza in casa, si suggerisce di **sostituire le piante spinose o tossiche**, come l'oleandro e la stella di Natale, **con piante aromatiche**. Questa scelta unisce l'incolumità alla possibilità di praticare giardinaggio, stimolando la percezione dello scorrere delle stagioni.

DIFFICOLTÀ COGNITIVE E SENSORIALI



ARREDI

La **messa in sicurezza** degli arredi, della rubinetteria e dei complementi esistenti è da preferirsi alla loro sostituzione, in quanto tali oggetti appartengono alla memoria storica della persona e ne supportano l'orientamento spaziale. Sotto il profilo degli elettrodomestici, si suggerisce invece l'adozione di un frigorifero a libera installazione in sostituzione di quello da incasso e di un forno a "porta fredda". Per favorire la stimolazione cognitiva e occupazionale, è altresì indicata la presenza in ciascun ambiente di un **"mobile del rovistio"**, contenente materiale fotografico e oggetti familiari destinati alla libera manipolazione.



IGIENE

L'ambiente del bagno richiede accorgimenti specifici durante le attività di igiene personale. Al fine di **evitare errori di identificazione dei sanitari**, è opportuno escludere la presenza del cestino dei rifiuti dall'area visiva principale. In aggiunta, per compensare le alterazioni della percezione termica e prevenire il rischio di ustioni accidentali, si raccomanda l'adozione di un **sistema di premiscelazione dell'acqua** con blocco di sicurezza impostato a un massimo di 40°.

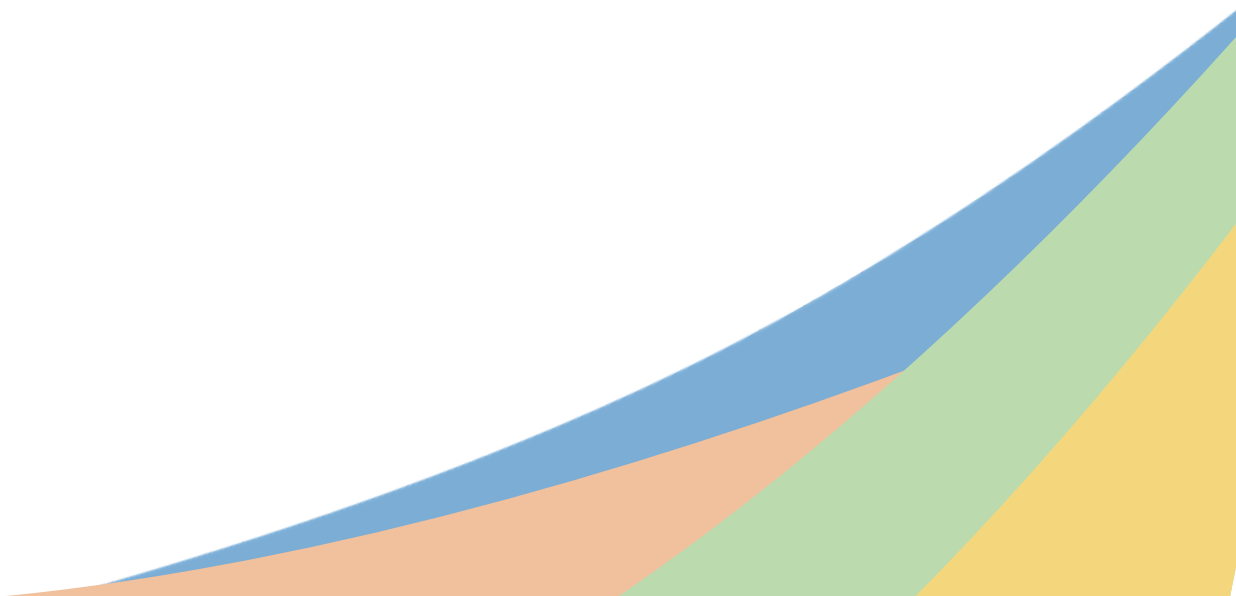
INFINE...

La **DOMOTICA**

(disciplina che si occupa dell'applicazione dell'informatica all'insieme di dispositivi e impianti usati nelle abitazioni - v. Treccani)

può essere un **ottimo alleato** per prolungare l'autonomia delle persone con decadimento cognitivo grazie a sistemi di rilevamento anche a distanza con segnali sonori e ausili motorizzati.

Inoltre si può valutare l'**installazione di telecamere** con utilizzo e rilevamento da remoto.



Se hai bisogno di maggiori informazioni o se desideri
la visita del nostro team per la messa in sicurezza
della tua casa, contatta:

**Servizio Innovazione Sviluppo
Diaconia Valdese**

335 6137256

mgaletti@diaconiavaldese.org

gdigennaro@diaconiavaldese.org

Per approfondire, inquadra il QR Code

servizisalute.diaconiavaldese.org



Edizione: settembre 2026

A cura di Giovanna Di Gennaro in collaborazione con
Marcello Galetti, Monica Onnis e Ilaria Peiretti

©2026 Servizio Innovazione Sviluppo - Diaconia Valdese