



Una vita abitudinaria riduce il numero delle decisioni che si devono prendere: si riduce pertanto lo stato d'ansia e si può ottenere maggiore sicurezza nella vita di tutti i giorni. E' comunque importante che il malato mantenga la propria autonomia il più a lungo possibile e lo si deve aiutare ad utilizzare le proprie attitudini, anche se residue, evitando di dare importanza ai suoi errori e cercando di facilitare al massimo la sua attività.

L'ABITAZIONE dovrebbe possibilmente essere modificata in modo da garantire una sicurezza ottimale, eliminando i possibili ostacoli al cammino e gli spigoli vivi.

La PORTA DI CASA non dovrebbe permettere l'uscita senza avviso e sarebbe bene che venisse "mimetizzata" (il malato abbia comunque sempre in tasca un numero di telefono utile ed indicazioni per il suo riconoscimento).

Le ALTRE PORTE dovrebbero avere delle indicazioni di riconoscimento, specialmente per il bagno, e dovrebbero essere prive di chiavi dalla parte interna.

Il **BAGNO** deve essere naturalmente il più riconoscibile (è possibile lasciare una luce accesa di notte?). La vasca e la doccia (senza dubbio preferibile) si dovrebbero dotare di impugnature e adesivi antisdrucchiolo; è consigliato l'uso di seggiolini e si dovrà regolare la temperatura dell'acqua calda sui 40 gradi e non oltre in modo da evitare scottature.

In **CUCINA** dovrebbero essere installati dispositivi di sicurezza per il gas e/o per i fornelli elettrici; è bene eliminare i fiammiferi e tutti gli oggetti taglienti.

Il **LETTO** non deve essere troppo alto e vanno evitati i tappeti scendiletto. E' importante che la stanza non sia completamente buia ma sia dotata di luce notturna.

FINESTRE E BALCONI dovrebbero essere chiusi a chiave.

In casa e fuori sono indicate **CALZATURE** con soles in gomma.

Le **SIGARETTE** possono essere causa di incendio: sorvegliate il malato quando fuma!

Se da un lato bisogna agevolare l'utilizzazione delle cose comuni e innocue, si deve assolutamente riporre in luoghi "sicuri" qualunque **SOSTANZA TOSSICA**.

Se vi sono **SCALE** all'interno dell'appartamento, queste devono essere illuminate bene, provviste di corrimano da ambedue i lati e provviste di gradini anti-sdrucchiolo; il primo e l'ultimo gradino dovrebbero essere evidenziati opportunamente.