



I en general:

- Aneu al lavabo **cada 2 o 3 hores**, per evitar urgències.
- Utilitzeu les ulleres si les necessiteu o bé l'audiòfon si teniu dèficit auditiu.
- **Tingueu els objectes necessaris a l'abast:** timbre, telèfon, cunya, interruptor de la llum, comandament de la televisió, aigua, mocadors, etc.
- Assegureu-vos que l'habitació està correctament il·luminada i lliure d'obstacles.
- No intenteu baixar del llit amb les baranes pujades.
- No us agafeu al tovalloles, els poms de les portes, etc. **Utilitzeu les ajudes tècniques:** caminadors, bastons, etc.
- Si ha passat el servei de neteja, espereu fins que el terra estigui eixut.
- És important que conegueu **el nom, la dosi i la pauta de la medicació** que preneu.
- Pregunteu i conegueu els efectes secundaris de la medicació que preneu. Alguns medicaments poden tenir efecte sobre la coordinació i equilibri, altres poden provocar urgència (laxants, diürètics que faran que necessiteu anar al vàter).



Consells i recomanacions

Prevenir *les caigudes*

Amb la col·laboració de:



S'estima que un 10% del total de caigudes es produeixen en el medi hospitalari. Els professionals aplicaran un seguit de mesures destinades a evitar que el pacient caigui; però si ens ajudeu, junts reduïrem la possibilitat que caigueu.

Així doncs, en aquest díptic trobareu unes **recomanacions per evitar caure** o que un familiar ingressat vostre caigui durant la seva estada al nostre centre.

Llocs més freqüents de caigudes

- Del llit o voltants del llit (habitació).
- Quan la persona es mou d'un lloc a l'altre.
- Anar al bany amb presses.
- Asseure's en una cadira, butaca, cadira de rodes...

Pot tenir conseqüències com:

- Fractures de maluc o canell.
- Dislocacions de maluc i esquena.
- Traumatismes al cap i dolors.
- Por de caure, amb disminució de la seguretat i restricció d'activitats.

Les caigudes són un dels **problemes importants i més freqüents** de la població, sobretot major de 65 anys.

Qui està *en risc*?

El risc de caure d'un pacient augmenta si:

- És una persona més gran de 65 anys.
- Està desorientat o confós.
- Pren una medicació que li causa son, mareig i/o debilitat.
- Està dèbil o té mala coordinació o falta de força a les cames o braços.
- Ha caigut ja alguna altra vegada.
- Té necessitat d'anar al lavabo freqüentment i amb urgència.
- Té pèrdua o disminució dels sentits (audició, vista).

Com ens podeu ajudar?

Demaneu sempre ajuda:

- Per moure-us, si ho necessiteu.
- Utilitzeu el timbre d'avís.
- Aviseu ràpidament davant qualsevol símptoma de mareig.

Tingueu cura i preneu-vos el temps necessari quan us moveu per l'hospital:

- Aixequiu-vos lentament del llit o sofà per evitar marejos.
- Vigileu que la butaca, llit i/o cadira de rodes tinguin el fre posat.
- Eviteu córrer per anar al lavabo, timbre, etc.
- Eviteu fer les activitats de la vida quotidiana (bany, vestit, etc) després de prendre medicació sedant.
- Feu ús adequat de les ajudes tècniques: caminadors, bastons, etc.
- Utilitzeu calçat tancat, sense talons i posat correctament.
- Utilitzeu roba adequada i correctament posada (controlu llargades, botons, etc).
- Per aixecar-vos del llit, de la cadira o del vàter, utilitzeu sempre el costat valent.