

Com podem evitar les caigudes

Autoria

Grup APOC
de l'ABS de
Salt.

Atenció
Primària
Orientada a
la
Comunitat

És important tenir BONS HÀBITS

- Baixar i pujar les escales sempre amb el **llum encès** i **agafant-se a les baranes**.
- **Treure del pas les coses** que poden fer caure: papers, roba, sabates, cables elèctrics, catifes, joguines i animals.
- **Mantenir en bon estat** les baranes, els terres, els esglaons i la il·luminació de la casa.
- A la nit, deixar sempre un **llum de baix consum encès**.
- **No utilitzar productes de neteja per als terres que facin relliscar**, com ara les ceres.
- La banyera i la dutxa són llocs perillosos: enganxar un **antilliscant** al terra i **instal·lar barres** per agafar-se en sortir de la dutxa o aixecar-se de la banyera o del wàter.
- A l'hivern, **mantenir la temperatura de la casa en 22 graus centígrads** (evitant les caigudes secundàries al fred).
- **No aixecar-se de cop** del llit o d'una cadira, ja que pot ser causa de mareig provocant una caiguda.
- A la cuina, cal tenir els **estris d'ús habitual a l'abast**; ni massa amunt, ni massa avall.
- **Evitar l'acumulació de vapor al bany**, pot causar lipotímies (mareig) i és causa freqüent de relliscades.
- **No fer servir cadires ni tamborets com a escales**, ni escales plegables per enfil·lar-se.
- Si es vessa algun líquid i cau a terra, assecar-lo immediatament, per evitar relliscades fatals.

PREVENCIÓ

- **Portar les sabates ben ajustades**, amb sola prima i de goma gravada.
- **Fer una dieta rica en calci i vitamina D** (llet i formatge).
- Es recomana **caminar a l'aire lliure diàriament**.
- Si es presenta algun **problema de vista, oïda o peus**, cal consultar el seu metge o infermer/a.
- **Si s'utilitzen ulleres bifocals**, cal tenir en compte que poden ser insegures per caminar, els primers dies.
- **Si es porta bastó o caminador**, cal aprendre a usar-lo correctament. I revisar la goma de la punta i canviar-la quan estigui gastada.
- **Fer revisar la medicació que es pren**, fins i tot els medicaments sense recepta, pel metge o farmacèutic.
- **Practicar exercici o caminar regularment** millora la circulació i la coordinació de moviment.
- **Si se sent insegur i inestable** o perd l'equilibri sovint, consulti el seu metge.