

Prevenió de caigudes

Prevenir caigudes contribueix a mantenir l'autonomia i la confiança en el dia a dia de les persones.



Consells bàsics per evitar caigudes

- Vetllar per una il·luminació adequada, especialment a les escales i els passadissos.
- Mantenir els espais lliures d'obstacles: eliminar catifes i recollir cables o objectes que puguin fer ensopegar.
- Evitar terres lliscants.
- Disposar d'agafadors i barres de seguretat, sobretot a banys i escales.
- Col·locar estores antilliscants a banyera i dutxa.
- Portar calçat segur: antilliscant, tancat i ben ajustat.
- Disposar de mobiliari estable, mobles que no es moguin fàcilment per evitar accidents.
- Per aixecar-vos d'una cadira, tenir un punt de recolzament i inclinar-se endavant.

Exercicis de força i equilibri



- De peu, amb un punt de suport, fer exercicis de punta i taló, equilibris sobre una cama o esquats.
- Asseguts, moure els peus i turmells fent punta i taló.
- Asseguts, exercicis cervicals movent el cap en rotació i també lateralment.
- Si podeu, sortir a caminar.

Medicació i salut

- Visitar regularment al metge o metgessa de família perquè valorin si són necessàries ajudes tècniques per la marxa (bastó, crossa, caminador...).
- Revisió de la medicació si s'escau, alguns medicaments poden afectar l'equilibri o causar somnolència.
- Salut visual i auditiva: es recomanen revisions periòdiques d'ulleres o audíofons i, fer-los servir adequadament.
- Dieta i hidratació: és important seguir una alimentació equilibrada per mantenir la força muscular i la hidratació és molt important per evita marejos o desorientació.
- No es recomana la ingesta d'alcohol.



Què fer en cas de caiguda?

- Mantenir la calma i avaluar la situació.
- Cridar «ajuda» i, si és possible utilitzar telèfon o teleassistència.
- Consultar amb un professional sanitari després d'una caiguda, fins i tot si sembla que no hi ha lesions greus.

LA PREVENCIÓ DE CAIGUDES PERMET MANTENIR LA SEGURETAT I LA QUALITAT DE VIDA DE LES PERSONES GRANS.