

ALTRES RECOMANACIONS

- ✓ Es recomana utilitzar **telèfons sense fil** i portar-los sempre a sobre.
- ✓ Els baldons no són recomanables perquè poden impedir que puguin proporcionar-li ajut si cau dins d'una habitació o bany.
- ✓ És important **analitzar la caiguda** que ha tingut, per **evitar properes caigudes** i **aprendre** de les experiències.
- ✓ Després d'haver caigut, és molt important recuperar l'activitat física prèvia a la caiguda. **Tingui cura però no tingui por**, ja que la por és un factor de risc per les caigudes.
- ✓ Es recomanable realitzar exercici actiu: caminar a l'aire lliure, tai-chi, aquagym, ball,... Nombrosos estudis demostren que realitzar aquest tipus d'exercici proporciona múltiples beneficis a les persones grans.
- ✓ **Durant la nit es produeixen moltes caigudes** ja que moltes vegades coincideixen varis elements que poden afavorir-les: alguns medicaments, aixecar-se amb pressa, no calçar-se adequadament o no utilitzar la llum nocturna. Per tant, cal extremar les precaucions.

**La prevenció és el millor tractament.
Prevenir les caigudes és responsabilitat de tots.
Si necessita ajuda o té qualsevol dubte, consulti amb infermeria.**



Parc Taulí Sabadell
Hospital Universitari

**RECOMANACIONS PER
PREVENIR CAIGUDES I
QUÈ FER SI HEM CAIGUT?**

Unitat Funcional de Prevenció i Control d'Infecció
Grup de millora de caigudes Parc Taulí

RECOMANACIONS PER PREVENIR CAIGUDES

A l'Hospital:

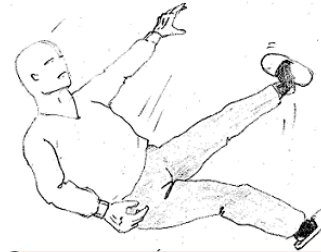
1. Disposar dels dispositius d'ajut personals en tot moment: ulleres, audiòfons, bastó, caminadors,...
2. Imprescindible **calçat confortable i tancat**. Cal evitar caminar descalç o amb mitjons.
3. És important portar roba còmode i que no dificulti la mobilitat.
4. Mantenir els espais ordenats i evitar objectes fora de lloc: sabates, tauletes, pals de sèrums, cadires,...
5. S'ha d'acompanyar al menor d'edat i al malalt amb risc de caigudes elevat.
6. Recordi deixar el timbre a l'abast del pacient. Avisi a infermeria sempre que necessiti ajuda.

Al domicili:

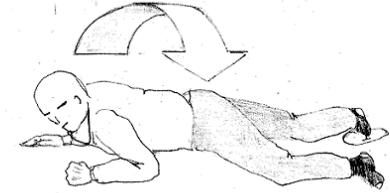
1. Intenti adaptar el seu domicili a les seves necessitats: baranes, barres de recolzament,...
2. Les presses no són bones, cal utilitzar el temps necessari per cada activitat.
3. Cal focalitzar l'atenció en el que s'està fent, per evitar distraccions i caure.
4. Hi ha activitats llargues que es poden realitzar asseguts.

QUÈ FER SI HEM CAIGUT?

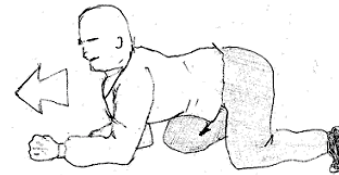
- ✓ Demani ajuda i guardi la calma per aixecar-se. Poden ajudar-li oferint-li una cadira estable per recolzar-se.



Davant d'una caiguda



Poseu-vos cap per avall



A quatre potes
busqui una superfície
a on recolzar-se



Recolzi el peu del seu
costat més fort i aixequi's
ajudant-se amb els braços.