

# GUIA DE PREVENCIÓ DE CAIGUDES A LA LLAR EN PERSONES GRANS

Les caigudes són accidents freqüents que es produeixen sobretot en persones d'edat avançada. Per evitar-les, cal tenir en compte algunes recomanacions per reduir-ne el risc de caigudes.



## MESURES DE PREVENCIÓ PER FER MÉS SEGURS ELS ESPAIS DE LA LLAR

### A LES ESCALES...

- ✓ Utilitzar el **passamans o la barana** al pujar o baixar-les
- ✓ Encendre sempre el llum
- ✓ Eliminar tots els **objectes** que podrien provocar ensopegades
- ✓ Dur **sabates còmodes**, ben ajustades i amb soles de goma

### AL BANY...

- ✓ Millor **plats de dutxa** amb banquetes amb ventoses antilliscants abans que banyeres
- ✓ Col·locar **agafadors** per aixecar-se del lavabo i entrar i sortir de la dutxa
- ✓ Evitar l'**excés de vapor** i l'ús d'assecadors o aparells elèctrics si l'ambient està molt humit

### A LA CUINA...

- ✓ Com a la resta de casa, col·locar els **objectes d'ús freqüent** en llocs accessibles on es pugui arribar sense haver d'agafar una escala o un tamboret
- ✓ Posar un **antilliscant al terra** de les zones amb més risc de caigudes (pica de la cuina, etc.)

### AL TERRA...

- ✓ Instal·lar un **terra antilliscant**
- ✓ En cas de tenir **catifa**, que estigui fixada al terra o sigui antilliscant. Si no és possible fixar-la millor retirar-la
- ✓ Evitar el **vessament d'aigua** o altres líquids

### AL DORMITORI...

- ✓ **Aixecar-se lentament**, sense presses ni de manera brusca
- ✓ Evitar col·locar **objectes al voltant del llit** que n'obstaculitzin l'entrada o sortida
- ✓ Posar una **làmpada a la tauleta de nit** per si cal encendre-la a mitjanit

### A BANDA D'AQUESTES MESURES DE PREVENCIÓ TAMBÉ CAL...

- ✓ Tenir a mà els números de **telèfon d'emergències**
- ✓ Mantenir una **condició física òptima**
- ✓ Seguir una **alimentació** adequada
- ✓ Fer **esport** com a mínim mitja hora cada dia

