

## FACTORS DE RISC

### Factors interns

- ▶ Edat
- ▶ Marejos i alteracions de l'equilibri
- ▶ Deshidratació
- ▶ Ús de determinats medicaments
- ▶ Moviments físics sobtats
- ▶ Problemes de mobilitat
- ▶ Problemes auditius i/o visuals
- ▶ Incontinència urinària
- ▶ Pèrdua d'atenció en la realització de tasques domèstiques
- ▶ Estil de vida sedentari

### Factors externs

- ▶ Defectes en el paviment
- ▶ Mala il·luminació
- ▶ Terra relliscós
- ▶ Presència d'èstres que dificulten el pas o afavoreixen les ensopegades
- ▶ Ambients desconeguts per la persona

## COM PREVENIR-LES?

### A casa, feu que la vostra llar sigui més segura

- ▶ Utilitzeu el passamanys o la barana en pujar o baixar les escales
- ▶ Enceneu sempre el llum
- ▶ Porteu sabates còmodes, tancades i amb soles de goma. Instal·leu un terra antilliscant i poseu un antilliscant a les zones amb més risc de caigudes
- ▶ Col·loqueu agafadors per aixecar-vos del lavabo i per entrar i sortir de la dutxa. Recordeu que el plat de dutxa és més segur que la banyera
- ▶ Aixequiu-vos lentament, sense presses ni de manera brusca
- ▶ Traieu els objectes del voltant del llit que n'obstaculitzin l'accés
- ▶ Col·loqueu les coses que feu servir sovint en llocs accessibles

### A escala personal

- ▶ Practiqueu activitat física regularment i mantingueu-vos físicament actius
- ▶ Seguiu hàbits de vida saludables

### A l'hospital o centre sanitari, col·laboreu activament amb el personal i seguieu els seus consells

- ▶ Demaneu ajuda per moure-us si la necessiteu
- ▶ Utilitzeu el timbre
- ▶ Aviseu el personal sanitari si us noteu marejats
- ▶ Utilitzeu sabates tancades
- ▶ Aneu amb cura a l'hora d'asseure-us i aixecar-vos

# Com podem evitar les caigudes en la gent gran

▶ L'aplicació de mesures preventives tant en l'àmbit domiciliari com en l'hospitalari és un factor clau per a prevenir aquests incidents amb conseqüències greus per a la salut

### REDACCIÓ. FIGUERES

■ Les caigudes són accidents freqüents que es produeixen sobretot entre persones grans i poden ser fruit de la mala sort o de problemes relacionats amb l'envelliment, com la pèrdua de visió o la debilitat muscular. Les ensopegades poden causar lesions que, especialment en les persones d'edat avançada, poden tenir conseqüències greus per a la salut.

Les caigudes tenen efectes importants en la qualitat de vida i són el problema que més freqüentment limita l'autonomia de les persones grans. Segons les estadístiques, aproximadament una de cada tres persones grans en pateix una al llarg de l'any. Per això, els professionals de la salut recomanen estar alerta per evitar aquesta mena d'accidents i posar totes les mesures possibles per disminuir el risc de patir-los i les lesions que poden comportar.

Els factors que provoquen les caigudes poden ser tant interns com externs. Les causes internes són aquelles que tenen l'origen en la persona, en el seu estat de salut o en les habilitats. Les exter-

nes estan relacionades amb les condicions de l'entorn, tant sigui en l'àmbit privat com en el públic. Les caigudes en persones grans solen ser el resultat d'una combinació de les dues causes. Per exemple, si hi ha un desperfecte al carrer i el veiem a temps i reaccionem amb agilitat, no perdrem l'equilibri. En canvi, si ens falla la vista o l'agilitat, aquest desperfecte en el paviment ens pot fer caure.

D'altra banda, totes les organitzacions sanitàries consideren que els pacients ingressats en un hospital tenen un risc superior de patir caigudes que aquells que desenvolupen una vida normal. Els especialistes ho justifiquen pel fet que més de la meitat dels llits hospitalaris són ocupats per pacients majors de 65 anys, edat a partir de la qual augmenta el risc de patir caigudes.

En aquest sentit, s'estima que un 10% del total de caigudes es produeix en el medi hospitalari. Per això, els professionals, després d'avaluar el risc de l'ingressat, apliquen una sèrie de mesures destinades a evitar que el pacient caigui.

## Què fem a la Fundació Salut Empordà per prevenir-les?

▶ «Una de les estratègies de la Fundació Salut Empordà (FSE) relacionada amb la seguretat dels pacients hospitalitzats és reduir la incidència de caigudes i les seves conseqüències en les persones que per la seva situació vital i/o característiques tinguin risc de patir-les», explica Maria Àngels Pérez, presidenta de la Comissió de Seguretat del Pacient de la Fundació. «En aquest sentit, disposem d'un Programa de prevenció de caigudes en els pacients que s'activa quan detectem que una persona ingressada té risc de patir-les», concreta.

I afegeix que «algunes de les mesures que posem en marxa en aquests casos són avaluar el risc per a cada pacient, fer recomanacions generals per prevenir les caigudes i aplicació de cures estàndards, proporcionar un entorn segur i dispositius d'ajuda per a la persona, aplicar mesures individualitzades i específiques per a cada factor de risc i facilitar informació i formació a pacients i familiars per prevenir accidents durant l'hospitalització i al domicili». «Anualment la Comissió de Seguretat del Pacient avalua els resultats dels indicadors i

identifica i planifica les accions de millora que siguin necessàries. L'objectiu sempre és que, en el cas que es produeixin les caigudes, disminuir al màxim el risc de lesions», assenyala Maria Àngels Pérez.

