



RECOMANACIONS PER PREVENIR CAIGUDES A LA LLAR



Les caigudes són accidents que es produeixen amb molta freqüència. Per evitar-les al vostre domicili, cal que seguiu algunes recomanacions.

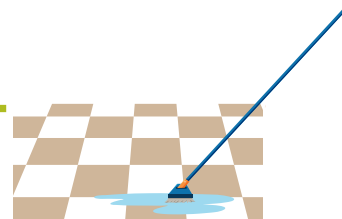
A LES ESCALES

- Utilitzar el **passamans o la barana al pujar o baixar-les.**
- **Encendre** sempre **el llum.**
- Eliminar els **objectes** que **puguin provocar ensopegades.**
- Dur **sabates tancades, còmodes** i amb soles de goma.



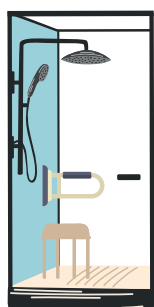
AL TERRA

- Instal·lar **terra antilliscant.**
- En cas de tenir **catifa**, que estigui **fixada a terra** o sigui **antilliscant.** Si no es pot fixar, millor retirar-la.
- Evitar el **vessament de líquids** al terra.
- **Escórrer bé el drap de la baieta** abans de netejar per **evitar que el terra estigui mullat.**



AL BANY

- Millor **plats de dutxa** amb banquetes amb **terra antilliscant** 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 la 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 **antilliscant al terra** de les **zones amb més risc** de caiguda, com la pica.



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 un **punt de llum fix** amb interruptor o endollat, o una **làmpada a la tauleta de nit.**
- Utilitzar la **cunya o l'ampolla** durant la nit.
- Col·locar els **objectes més necessaris** al més **a prop possible.**



A MÉS...

- Tenir a mà els **telèfons d'emergències: 112 i 061**
- Utilitzar els dispositius mecànics habituals, com **bastó o caminador.**
- Seguir una **alimentació adequada.**
- Disposar del **suport de la família** sempre que sigui necessari.
- Valorar necessitat de teleassistència (TLA).
- Quan facin **desplaçaments nocturns fer-los amb llum**, sigui de les habitacions o llum que s'encenguin amb detector de moviments.





RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CAÍDAS EN CASA



Las caídas son accidentes que se producen con mucha frecuencia. Para evitarlas en vuestro domicilio, es necesario que sigáis algunas recomendaciones.

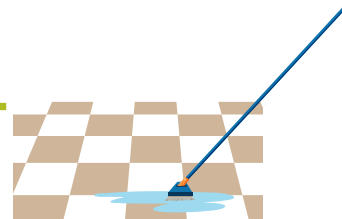
EN LAS ESCALERAS

- Utilizad el **pasamanos o la barandilla al subir o bajar.**
- **Encender** siempre **la luz.**
- Elimina los **objetos** que **puedan provocar tropiezos.**
- Llevar **zapatos** cerrados, **cómodos** y con suelas de goma.



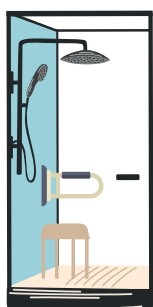
EN EL SUELO

- Instalar **suelo antideslizante.**
- En caso de tener **alfombra**, que esté **fijada a suelo** o sea **antideslizante.** Si no se puede fijar, mejor retirarla.
- Evitar el **derrame de líquidos** en el suelo.
- **Ecurrir bien el trapo de la bayeta** antes de limpiar para **evitar que el suelo esté mojado.**



EN EL BAÑO

- Es más conveniente tener **platos de ducha** con bancos/asientos con **suelo antideslizante** que bañeras.
- Colocar **soportes** para levantarse del baño, y entrar y salir de la ducha.
- Evitar el **exceso de vapor** y el uso de secadores o aparatos eléctricos si el ambiente está muy húmedo.



EN LA COCINA

- Como en el resto de la casa, colocar los **objetos de uso frecuente** en **lugares accesibles** donde se pueda llegar sin tener que coger una escalera o un taburete.
- Poner **antideslizante en el suelo** de las **zonas con más riesgo** de caída, con el fregadero.



EN EL DORMITORIO

- **Levantarse lentamente**, sin prisas ni de manera brusca.
- Evitar colocar **objetos alrededor de la cama** que **obstaculicen la entrada o salida.**
- Poner un **punto de luz fijo** con interruptor o enchufado, o una **lámpara en la mesilla de noche.**
- Utilizar la **cuña** durante la noche.
- Colocar los **objetos más necesarios** lo más **cerca posible.**



ADEMÁS...

- Tener a mano los **teléfonos de emergencias:**
112 i 061
- Utilizar los dispositivos mecánicos habituales, como un **bastón o un andador.**
- Seguir una **alimentación adecuada.**
- Disponer de **apoyo de la familia** siempre que sea necesario.
- Valorar necesidad de teleasistencia (TLA).
- Cuando hagan **desplazamientos nocturnos** **hacerlos con luz**, sea de las habitaciones o luz que se enciendan con detector de movimientos.

