


## I en general



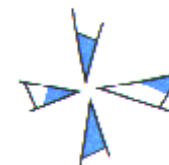
- ⇒ Utilitzi les ulleres si les necessita o l'audiòfon si té dèficit auditiu.
- ⇒ Vagi al lavabo cada 2 o 3 hores, per evitar urgències.
- ⇒ És important que conegui el nom, la dosi i pauta de la medicació que pren.
- ⇒ Pregunti i conegui els efectes secundaris de la medicació que pren. Alguns medicaments poden tenir efecte sobre la seva coordinació i equilibri, altres provocar urgència (laxants, diürètics que faran que necessiti anar al lavabo).
- ⇒ Tingui els objectes necessaris a l'abast: timbre, telèfon, cunya, interruptor de la llum, comandament televisió, etc.
- ⇒ No s'agafi del tovalloler, de les manetes de les portes, etc.
- ⇒ Utilitzi els ajuts tècnics: caminadors, bastons, etc.
- ⇒ Si ha passat el servei de neteja, esperi fins que el terra estigui sec.



## Previnguem les caigudes

 Aliança per a la Seguretat dels Pacients a Catalunya

COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERIA  
DE BARCELONA 



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell

## INTRODUCCIÓ

Les caigudes són un dels problemes importants i freqüents de la població, sobretot més gran de 65 anys. S'estima que un 10% del total de caigudes es produeix en el medi hospitalari.

Els professionals, després d'avaluar el seu risc, aplicaran una sèrie de mesures destinades a evitar que el pacient caigui, però si vostè ens ajuda, junts reduïrem la possibilitat que caigui.

### Els llocs més freqüents de les caigudes:

- ✓ Del llit o voltants del llit (habitació)
- ✓ Quan la persona es mou d'un lloc a un altre.
- ✓ Anar al lavabo amb presses.
- ✓ A l'hora d'asseure's en una cadira o butaca, o en una cadira de rodes

### Poden tenir conseqüències com:

- ☒ fractures de maluc o canell
- ☒ dislocacions de maluc i espatlla
- ☒ traumatismes al cap
- ☒ dolors
- ☒ por de caure, amb disminució de la seguretat i restricció d'activitats

## Qui està en risc?

El risc de caure d'un pacient augmenta si:

- És una persona de més de 65 anys.
- Està desorientat o confús.
- Pren una medicació determinada
- Està dèbil o té mala coordinació o manca de força a les cames o braços.
- Ha caigut ja alguna vegada.
- Té problemes de continència d'orina o fecal.

## COM ENS POT AJUDAR?

### Avisi'ns, no caigui

Demani sempre ajuda:

- per moure's, si ho necessita,
- utilitzi el timbre d'avís.
- avisi ràpidament davant de qualsevol símptoma de mareig.

## PRENGUI'S EL SEU TEMPS

Tingui cura i prengui's el seu temps quan es mogui per l'hospital:

Aixequi's lentament del llit o sofà per evitar marejos.

Eviti córrer per anar al lavabo, timbre, etc.

Eviti fer les activitats de la vida quotidiana (bany, vestit, etc.) després de la presa de la medicació sedant.

Faci un ús adequat de les ajudes tècniques: caminadors, bastons, etc.

Utilitzi calçat tancat, sense talons i correctament posat.

Utilitzi roba adient i correctament posada (cal controlar llargàries, botons, etc.).

## EL SEU COSTAT FORT!

Per aixecar-se del llit, de la cadira o el vàter utilitzi sempre el seu costat fort.