

## I en general:

- Vagi al lavabo cada 2 o 3 hores, per evitar urgències.



- Utilitzi les ulleres si les necessita o l'audiòfon si té dèficit auditiu.

- 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.



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

AVEDIS  
DONABEDIAN  
INSTITUTO UNIVERSITARIO-UAB

[www.seguretatdelspacients.gencat.cat](http://www.seguretatdelspacients.gencat.cat)  
[www.scartd.org](http://www.scartd.org)

Aliança per a la Seguretat  
dels Pacients a Catalunya

COL·LEGI OFICIAL  
INFERMERIA  
DE BARCELONA

# Previnguem les caigudes



LOGO HOSPITAL

## 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.

Així doncs, en aquest tríptic vostè trobarà unes recomanacions per evitar caure o que el seu familiar ingressat caigui durant la seva estada al nostre centre.

### 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:

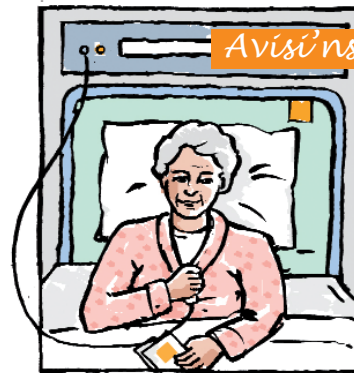
- Fractures de maluc o canell.
- Dislocacions de maluc i espatlla.
- Traumatismes al cap.
- Dolors.
- Por de caure, amb disminució de la seguretat i restricció d'activitats.

### 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?



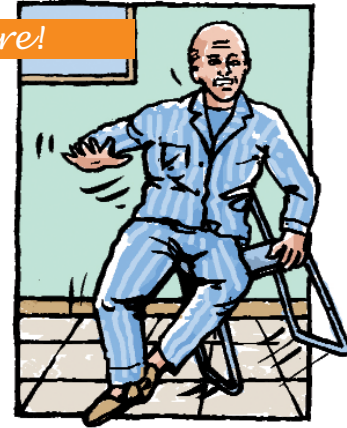
Demani sempre ajuda:

- Per moure's, si ho necessita,
- utilitzi el timbre d'avis.
- Avisi ràpidament davant de qualsevol símptoma de mareig.

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

### Compte al seure!

- 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.



### El seu costat fort!

- Utilitzi roba adient i correctament posada (cal controlar llargàries, botons, etc.).
- Per aixecar-se del llit, de la cadira o el wc utilitzi sempre el seu costat fort.