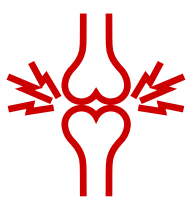


# Què podem fer per evitar que una persona gran torni a caure

## 1. Intenta esbrinar quina és la causa real de la caiguda

Alguns problemes de salut que poden causar caigudes són:



Artritis



Parkinson



Neuropaties



Pèrdua de visió



Síndrome de fragilitat



Demència

## 2. Revisa els medicaments per detectar-hi efectes secundaris



Prendre més d'un medicament pot augmentar els riscos de patir efectes secundaris i provocar una caiguda. Revisa els medicaments amb un professional.

## 3. Fes recomanacions que puguin ajudar la persona a prevenir caigudes



- Utilitzar un bastó o un caminador.
- Fer fisioteràpia per millorar l'equilibri i enfortir els músculs.



- Fer servir aparells ortopèdics que millorin l'estabilitat.
- Revisar si les ulleres tenen la graduació que correspon.



- Apuntar-se a un programa de prevenció de caigudes.
- Fer taitxí o ioga per millorar l'equilibri.

## 4. Fes modificacions per millorar la seguretat a la llar



**Sis** de cada **deu** caigudes són a la llar. Instal·la-hi agafadors, no deixis objectes a terra, reordena els mobles per moure-s'hi més fàcilment, demana ajuda professional...

## 5. Ajuda a reduir la por a caure



La por a les caigudes evita el moviment i pot empitjorar la salut i la forma física. Ajuda la persona gran a guanyar confiança, i considera la teràpia psicològica si cal.