

QUÈ PODEM FER PER EVITAR LES CAIGUDES?



- **Mantenir un ordre:** evitar molts objectes innecessaris que puguin provocar caigudes (tauletes, catifes, cables...).



- **Vigilar situacions o llocs perillosos:**
 - Cuina
 - Gas
 - Ganivets
 - Sortides
 - Finestres obertes

- Mantenir **tancats els productes perillosos** com:
 - Detergents,
 - Medicaments,
 - Alcohol...

- **Revisar** periòdicament els **medicaments caducats**.

- Posar **baranes** si hi ha **escales**.

- **Llit baix** amb baranes si són necessàries.

- Recordar les **ajudes tècniques**.

- **Supervisió i acompanyament** en cas que sigui necessari.

- **Supervisar la medicació**, ajudar-nos de pastillers (sistema SPD).

- **Sabates lligades** o antilliscants.

- **Vigilar** si hi ha animals.

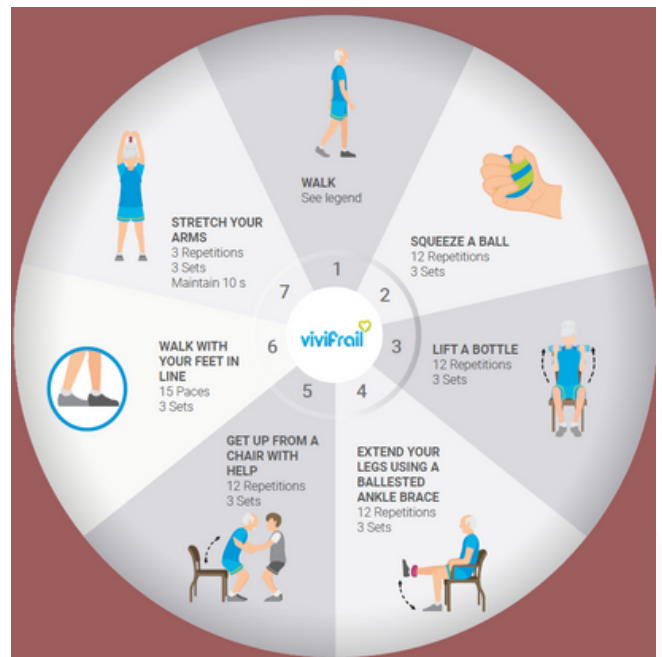
- **Assenyalar** si hi ha **llocs mullats**.

- Bona **il·luminació**.



...PERÒ

- **Personalització:** Adapteu els exercicis a les vostres capacitats i preferències.
- **Progressió:** Comenceu de manera gradual i augmenteu la intensitat i durada amb el temps.
- **Seguretat:** Utilitzeu calçat adequat i assegureu-vos que l'espai d'exercici sigui segur.
- **Hidratació:** Beveu aigua abans, durant i després de l'exercici.
- Una **dieta adequada** i **fer exercici físic** regularment són la base d'un **envelliment saludable**



Imatge. Programa d'exercici físic multicomponent VIVIFRIL per prevenir la fragilitat i risc de caigudes. Disponible a (www.vivifrail.com/resources)

QUÈ FER EN CAS DE LESIÓ?

- **Dolor muscular:** Apliqueu gel a la zona afectada i descanseu.
- **Caigudes:** Si sospiteu una fractura, eviteu moure la persona i truqueu a emergències.
- **Deshidratació:** Beveu aigua i reposeu en un lloc fresc.

Si necessita més informació, consulti la seva infermera de família i comunitària.

PER MILLORAR EL TO MUSCULAR I L'EQUILIBRI ÉS MOLT IMPORTANT FER EXERCICI FÍSIC...