



PREVENCIÓ DE CAIGUDES AL CENTRE HOSPITALARI



OBJECTIU

Proporcionar pautes bàsiques per a minimitzar el risc de caigudes en el centre hospitalari.

Les caigudes són un problema important i freqüent a la població. S'estima que un 10% de les caigudes es produeixen en l'àmbit hospitalari.

Les caigudes freqüentment porten lesions i en persones que presenten dificultats de mobilitat, visió, sensibilitat, percepció del propi cos, etc., aquestes encara poden ser més greus.

Per tant, és important minimitzar les situacions en les que es pot patir una caiguda, relliscada, ensopegada o pèrdua d'equilibri.



SITUACIONS AMB MÉS RISC DE CAIGUDA

El risc de caure augmenta si vostè o el seu familiar té:

- Dificultats en la mobilitat, en posar-se dret o caminar.
- Problemes en l'oïda, en la visió, en la sensibilitat profunda o en la percepció d'un mateix.
- Desorientació, agitació, confusió.
- Falta de consciència del dèficit.
- Efectes secundaris de la medicació.
- Aspectes mèdics: baixada de tensió per canvis bruscos de moviment, crisis convulsives, etc.
- Caigudes prèvies.
- Presència d'incontinència.





QUAN I ON ÉS MÉS FREQUENT QUE ES PRODUEIXI UNA CAIGUDA?

Les situacions més freqüents en les que es pot donar una caiguda:

- Durant les activitats d'higiene, vestit i WC.
- En les transferències.
- En els desplaçaments.
- A l'hora d'asseure's o aixecar-se.



RECOMANACIONS

Durant la seva estada a l'hospital:

- Aixequi's lentament del llit, cadira o seient per evitar marejos.
- Utilitzi el seu costat fort en aixecar-se del llit, de la cadira o del WC.
- Eviti fer les activitats de la vida diària (bany, vestit, etc.) després de la presa de la medicació sedant.
- Faci un ús adequat de les ajudes per moure's com ara caminadors, bastons, etc.
- Utilitzi calçat tancat, sense talons i correctament posat.
- Utilitzi roba adient i correctament posada (controlar llargàries, botons, etc.)

Demani sempre ajuda:

- Per moure's, si ho necessita.
- Utilitzi els timbres o avisadors.
- Avisi ràpidament davant qualsevol símptoma de mareig.

En general:

- Demanar assessorament professional en el cas de no conèixer les tècniques per mobilitzar amb seguretat una persona.
- Utilitzi les ulleres si les necessita o audiòfon si té dèficit auditiu.
- És important que conegui el nom, la dosis i la pauta de la medicació que pren i que conegui els efectes secundaris, ja que alguns poden tenir efecte sobre la seva coordinació i equilibri.
- A la nit no s'aixequi a les fosques.





- Asseguris que té els objectes necessaris a l'abast: timbre, telèfon, cunya, interruptor de la llum, comandament del televisor, etc.
- No s'agafi del tovalloler, de les manetes de les portes, etc. Utilitzi les ajudes per desplaçar-se com ara agafadors, caminador, bastons, etc.
- Si ha passat el servei de neteja, esperi que el terra estigui sec.



RECORDI

- Estem per ajudar-lo.
- Avisi'ns, sempre que ens necessiti o tingui dubtes.
- Compte a l'hora d'asseure's o d'aixecarse.

Font: http://seguretatdelspacients.gencat.cat/web/.content/minisite/seguretatpacients/ciudadania/documents/arxius/triptic_previnguem_les_caigudes.pdf

Anotacions: _____

