

Recomendaciones para la actividad de la vida diaria en personas con riesgo de caídas.

- Buena iluminación. Luces nocturnas en dormitorio, wc, pasillos, etc.
- No alfombras, ni suelos que resbalen o dispositivos de superficie antideslizantes.
- Cables eléctricos. No en zonas de paso.
- Suelos secos y/o antideslizantes en zonas de aseo.
- La cama con barandillas y frenos.
- Barandillas y asideros en bañera, ducha y retrete.
- No objetos punzantes, ni cortantes.
- Use zapatos de suela antideslizante, no lleve zapatillas sueltas.
- Al comer, hágalo siempre incorporado.
- Al vestirse o desnudarse hágalo siempre con ayuda o en asientos amplios y no muy altos ni bajos.
- Al despertarse o al incorporarse tras varias horas siéntese en el borde unos minutos antes de ponerse en pie.
- Deambule con ayuda si es necesario o acompañado de alguien.
- Si nota algún efecto secundario al tomar sus medicaciones, avise a su médico o enfermera responsable.
- Haganos saber sus sugerencias o temores en cualquier tema, intentaremos ayudarle y mejorar nuestra atención



RECUERDE: Siempre en el hospital tendrá personal sanitario a su disposición con una simple llamada. Y en su domicilio a su médico o enfermera del Centro de salud de su pueblo o ciudad.