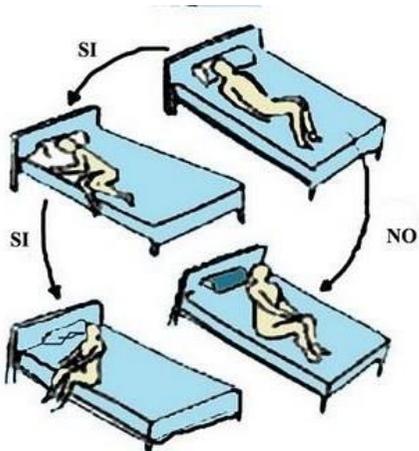


*** Evite hacer movimientos rápidos y repentinos:**

- Al cambiar de posición, muévase despacio y con cuidado.
- Al salir de la cama, siéntese en el borde de la cama antes de pararse
- Al pararse, muévase despacio y equilibre bien antes de caminar.



USTED PUEDE PREVENIR LAS CAÍDAS CON AYUDA DEL PERSONAL DE LA PLANTA



AVENIDA ANA PARRA S/N
04600 HUERCAL OVERA (Almería)

950029000



hinmaculadasspa@juntadeandalucia.es

RECOMENDACIONES PREVENCIÓN CAÍDAS



SERVICIO MEDICINA INTERNA.

ÁREA SANITARIA NORTE DE ALMERÍA

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES Y CUIDADORES:

Las caídas representan el tipo de accidente más frecuente entre las personas mayores.

Las consecuencias de las caídas pueden ser leves (contusiones, abrasiones...) o más graves (fractura, hematomas...). Además producen consecuencias a largo plazo como aumento del grado de dependencia para las actividades de la vida diaria, deambulaci3n , o consecuencias psicol3gicas como miedo a volver a caer limitando la independencia, la calidad de vida y la recuperaci3n.

*La mayoría de las caídas se producen a causa de riesgos que son **PREDECIBLES** y por tanto susceptibles de **PREVENCI3N** .*

La informaci3n que contiene este tríptico le ayudará a reducir los peligros .

A continuaci3n se indica los lugares donde suelen producirse y las recomendaciones para evitarlos.

EN EL HOSPITAL USTED Y SUS FAMILIARES NOS PUEDEN AYUDAR A PREVENIR LAS CAÍDAS.



CONSEJOS PARA LOS PACIENTES Y FAMILIARES.

- * Compruebe que la cama está en posición baja y frenada. Verifique el bloqueo de sillones y sillas de ruedas
- * Si está subidas las barandillas de la cama, déjela así. **Es por su seguridad.** No la deje bajada al dejar solo a su familiar.
- * Llame al timbre si necesita ayuda para levantarse, ir al baño o está mareado
- * Considere quedarse con su familiar si está en alto riesgo de caídas o está confundido.
- * Notifique al personal de la planta antes de dejar a un paciente desorientado o confundido, para que puedan tomar las medidas de seguridad apropiadas.
- * Haga caso de las señales de peligro de suelo mojado. Avise si el suelo está mojado.
- * Recuerde a su familiar que lleve colocadas las prótesis siempre que sean posible (gafas, audífonos...) o asegúrese que los tengan siempre a mano.
- * Recuerde diariamente a su familiar el día y lugar en que se encuentra para mantenerle orientado.



* Utilice bast3n o andador si tiene problemas para caminar.

* Use solamente objetos estáticos para ayudara mantenerse estable. No use su soporte para infusi3n, mesa, silla de ruedas... ni otro objeto que pueda moverse.

* Use zapatillas o zapatos cerrados y con suela de goma. No camine descalzo o sólo con calcetines.

* Evitar objetos cerca del paciente que puedan producir alg3n tipo de lesi3n. Mantenga las zonas de paso libres de obstáculos

* Mantener ordenado la habitaci3n y el aseo retirando todo el material que pueda producir caídas. Se recomienda utilizar los armarios.

* Mantenga una buena iluminaci3n en la habitaci3n tanto diurna como nocturna.

* Preste especial atenci3n a cualquier tubo, por ejemplo oxígeno, sistemas de suero, sondas vesicales... que puede interferir con el caminar.

