

Consells per evitar caigudes en la gent gran

La majoria de caigudes són evitables.

Consells que poden evitar més d' un ensurt:

Il·lumineu convenientment la vostra llar

Instal·leu pilots nocturns en el seu dormitori.

Eviteu desnivells a terra, com estores, esglaons i d' altres.

Eviteu els terres que rellisquin ja sigui perquè estan mullats o encerats.

Col·loqueu material antilliscant i agafadors o baranes en les banyeres o plats de dutxa.

Col·loqueu els objectes al vostre abast per evitar utilitzar escales, tamborets i altres.

Eviteu tenir cables elèctrics en les zones de pas.

Utilitzeu sabates de sola antilliscant i eviteu portar-les de retaló.



Marta Alasà
Directora Assistencial