



AJUNTAMENT DE REUS  
Regidoria de Serveis Socials

# NO ENSOPEGUIS

CAMPANYA PER A LA PREVENCIÓ  
DE CAIGUDES DE LA GENT GRAN



## ÍNDEX

1. CAIGUDES: PER QUÈ N'HEM DE PARLAR?
2. EL RISC DE CAURE: PER QUÈ CAIEM?
3. SITUACIONS DE RISC: QUÈ ENS FA CAURE?
4. CAL PREVENIR: QUÈ HEM DE FER PER NO CAURE?
5. SI CAIEM: QUÈ HEM DE FER?
6. I DESPRÉS DE LA CAIGUDA, QUÈ?
7. GUIA DE TELÈFONS ÚTILS

# NO ensopeguis



CAMPANYA PER A LA PREVENCIÓ  
DE CAIGUDES DE LA GENT GRAN

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:  
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS  
Regidoria de Serveis Socials



GRUP  
SAGESSA





## 1. CAIGUDES: PER QUÈ N'HEM DE PARLAR?

Les caigudes són el problema que més freqüentment amenaça l'autonomia de les persones grans.

Les seves conseqüències sempre poden ser greus.

A nivell immediat poden ser causa d'hipotèrmia, de fractures i d'hospitalització, i a llarg termini, d'immobilitat, d'allitament i fins i tot, de mort.





## 2. EL RISC DE CAURE: PER QUÈ CAIEM?

LES CAIGUDES EN LA PERSONA GRAN SÓN DEGUDES FONAMENTALMENT A DOS TIPUS DE FACTORS DE RISC:

### 1. FACTORS DE L'ENTORN

- CATIFES
- TERRA REL·LISCÓS (HUMIT, ENCERAT...)
- OBSTACLES DE PAS I OBJECTES ESCAMPATS PER TERRA (ORINALS, ETC.)
- IL·LUMINACIÓ (EXCESSIVA O DEFICIENT)



no ensopeguis





- ESCALES AMB ESGLAONS MASSA ALTS O DESGASTATS
- MANCA DE PASSAMANS O BARRES DE SUBJECCIÓ A PASSADISSOS, ESCALES I BANYS
- TASSA DEL WC MASSA BAIXA
- LLITS MASSA ALTS O SENSE PROTECCIÓ
- MOBILIARI INESTABLE, CADIRES AMB ALÇADA INCORRECTA O SENSE BRAÇOS
- ROBA I CALÇAT INADEQUATS (SABATES AMB CORDONS...)



no ensopeguis





## 2. EL RISC DE CAURE: PERQUÈ CAIEM?

### 2. FACTORS DE LA PERSONA

- PÈRDUA DE VISIÓ I AUDICIÓ
- TRASTORNS DE L'EQUILIBRI I DE LA MARXA
- TENDÈNCIA A PATIR MAREIG O VERTIGEN
- DOLOR, DEBILITAT ÒSSIA I MUSCULAR I PROBLEMES DELS PEUS
- TRASTORNS DE LA SON (MEDICACIÓ PER A DORMIR, INSOMNI)
- SEDENTARISME (MANCA D'ACTIVITAT)



no ensopeguis







## 3. SITUACIONS DE RISC: QUÈ ENS FA CAURE?

Rarament les caigudes que pateixen les persones grans són degudes a activitats aparentment de risc (pràctica d'esport, pujar a un tamboret...). La major part tenen lloc durant les activitats habituals de la vida diària.

**LES ACTIVITATS MÉS COMUNES ASSOCIADES A LES CAIGUDES SÓN:**

- AIXECAR-SE I POSAR-SE AL LLIT
- ASSEURE'S
- VESTIR-SE O DESPULLAR-SE DRETS
- BAIXAR ESCALES



no ensopeguis





## 4. CAL PREVENIR: QUÈ HEM DE FER PER NO CAURE?

- **TENIR CURA EN LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA**
  - NO TENIR PRESSA
  - VESTIR-NOS I DESPULLAR-NOS ASSEGUTS
  - RENTAR-NOS LA CARA ASSEGUTS
  - NO AIXECAR-NOS O CAMINAR A LES FOSQUES
  - NO CEDIR EL PAS FENT UN PAS ENRERE
  - AIXECAR-NOS DEL LLIT EN TRES ETAPES: ASSEURE'NS, POSAR-NOS DRETS I CAMINAR
  - ASSEURE'NS RECOLZANT-NOS PRIMER AMB EL BRAÇ (NO DEIXAR-NOS CAURE)
  - TENIR MOLTA CURA EN ENTRAR A LA BANYERA I SORTIR-NE



no ensopeguis





- DETECTAR I CORREGIR ELS FACTORS DE RISC DE L'ENTORN (ADEQUACIÓ DE LA LLAR)
- COMBATRE EL SEDENTARISME (PASSEJAR I MANTENIR L'ACTIVITAT FÍSICA)
- SABER SI SOM PERSONES AMB RISC (VISITA MÈDICA PERIÒDICA I TENIR CURA DE LA SALUT)



no ensopeguis





## 5. SI CAIEM: QUÈ HEM DE FER?

### 1. RECOMANACIONS PER A LA PERSONA GRAN

- CONSERVAR LA CALMA I DEMANAR AJUDA (CRIDAR I ACTIVAR TELEALARMA)
- INTENTAR AIXECAR-NOS SI EL DOLOR HO PERMET I LA MOBILITAT ESTÀ CONSERVADA



no ensopeguis





## ■ PER TAL D'AIXECAR-NOS:

- GIRAR-NOS DE COSTAT FINS COL·LOCAR-NOS CAP PER AVALL
- RECOLZANT-NOS SOBRE BRAÇOS I GENOLLS, POSAR-NOS A QUATRE GRAPES
- GATEJAR, SI CAL, FINS A UN OBJECTE ESTABLE (PER EXEMPLE: CADIRA, LLIT...) I AFERRAR-NOS AMB LES MANS
- INCORPORAR-NOS AIXECANT UNA CAMA I MANTENINT L'ALTRE GENOLL A TERRA MENTRE AGAFEM IMPULS



no ensopeguis





## 5. SI CAIEM: QUÈ HEM DE FER?

### 2. RECOMANACIONS PER AL/LA CUIDADOR/A

- SI ÉS FACTIBLE, AJUDAR A LA PERSONA GRAN A AIXECAR-SE EN LA FORMA INDICADA.
- EN CAS D'EFECTES GREUS (PÈRDUA DE CONSCIÈNCIA, DE MOBILITAT, FERIDA O DOLOR IMPORTANT) NO MOURE LA PERSONA, TRUCAR ALS SERVEIS D'URGÈNCIES I ABRIGAR-LA SI CAL.



no ensopeguis





## 6. I DESPRÉS DE LA CAIGUDA, QUÈ?

- Perdre la por a tornar a caure
- Considerar el motiu i les circumstàncies de la caiguda soferta
- Millorar els hàbits de vida
- Fer exercici i, si cal, entrar en un programa de rehabilitació
- Comunicar la caiguda soferta a la seva Àrea Bàsica de Salut



no ensopeguis






## 7. GUIA DE TELÈFONS ÚTILS

EMERGÈNCIES	112
BOMBERS	085
COMISSARIA POLICIA	091
<u>GUÀRDIA URBANA</u>	<u>092</u>
<u>URGÈNCIES MÈDIQUES</u>	<u>061</u>
<u>ATENCIÓ CONTINUADA</u>	<u>977 312 312</u>
<u>AMBULÀNCIES</u>	<u>977 772 611</u>





# NO ensopeguis



CAMPANYA PER A LA PREVENCIÓ  
DE CAIGUDES DE LA GENT GRAN

REUS PER LA GENT GRAN

PROGRAMA TRANSVERSAL GENT GRAN:  
PER MOLTS ANYS



AJUNTAMENT DE REUS  
Regidoria de Serveis Socials



GRUP  
SAGESSA





**AJUNTAMENT DE REUS**  
Regidoria de Serveis Socials