

Gent gran

Les caigudes poden causar lesions que, especialment en el cas de la gent gran, de vegades tenen conseqüències greus per a la salut. Moltes caigudes es poden evitar seguint alguns consells bàsics:

Feu exercici físic amb regularitat, ajuda a millorar la força i a sentir-se millor. Els exercicis que milloren l'equilibri i la coordinació de moviments (com el tai-txi) són els més útils. La falta d'activitat física contribueix al debilitament i fa augmentar el risc de patir una caiguda.

Informació sobre activitat física

Reviseu la vostra medicació: el personal mèdic i farmacèutic pot revisar la medicació que preneu actualment. Amb l'edat, és possible que l'acció d'alguns medicaments sobre l'organisme canviï. Algunes medicines o combinacions de medicaments poden provocar somnolència o mareig i propiciar una caiguda.

Comproveu la vostra visió: cal visitar l'oculista almenys un cop l'any. És possible que les ulleres ja no siguin prou adequades; també es poden tenir malalties com el glaucoma o les cataractes, que limiten la visió. Una mala visió pot provocar una caiguda.

Feu que la vostra llar sigui més segura:

Retireu de les escales i els llocs de pas els objectes que us podrien fer rrelliscar o ensopegar (papers, llibres, roba, sabates, etc.).

Fixeu a terra, amb una cinta adhesiva per les dues cares, les catifes.

Deseu les coses que utilitzeu sovint en armaris i prestatges baixos, per no haver d'enfilar-vos amb escales i tamborets.

Instal·leu baranes i agafadors al bany o la dutxa.

Utilitzeu catifes o adhesius antilliscants a la banyera o al plat de dutxa.

Milloreu la il·luminació de casa vostra. Quan les persones es fan grans, solen necessitar llums més potents per poder veure-s'hi millor.

Assegureu-vos que disposeu de baranes apropiades, si viviu en una casa amb escales.

Utilitzeu sempre un calçat apropiat, preferentment amb sola de goma, i eviteu anar descalços per casa.

M'agrada

0

Tweet

0

0

Comparteix:



Data d'actualització: 27.03.2012