



# Recomanacions per reduir el risc de caigudes

Servei de teleassistència municipal



Ajuntament de  
Barcelona

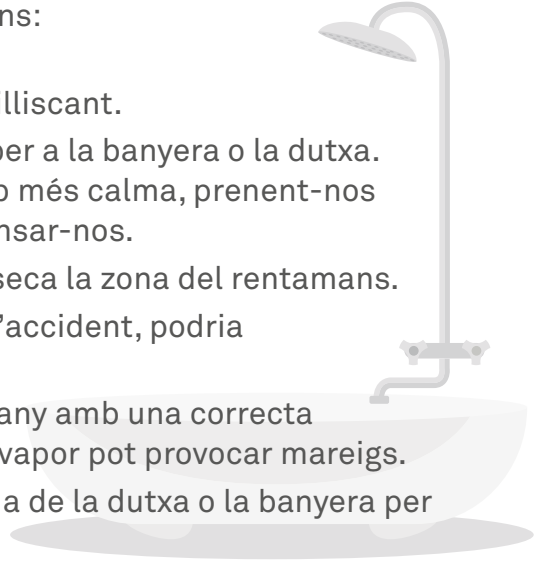


## Al bany

---

A l'hora de **dutxar-nos o banyar-nos hi ha un risc elevat de caigudes**. Algunes recomanacions:

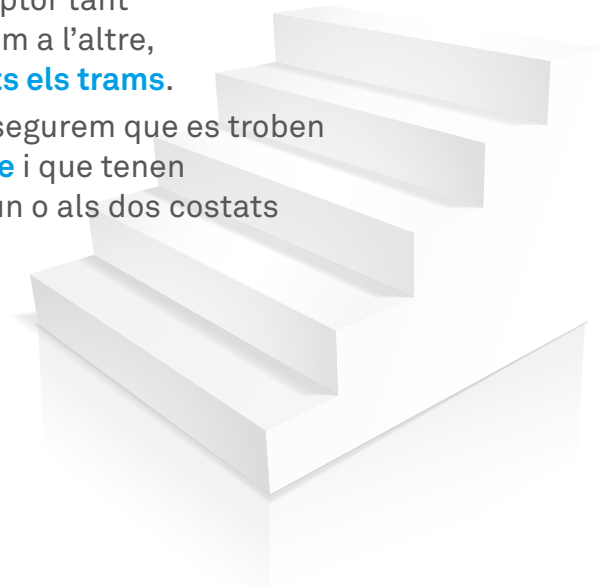
- Utilitzi una catifa de bany antilliscant.
- Faci servir seients especials per a la banyera o la dutxa. Ens permeten dutxar-nos amb més calma, prenent-nos el temps necessari i sense cansar-nos.
- Mantingui sempre recollida i seca la zona del rentamans.
- No es tanqui al bany. En cas d'accident, podria quedar-s'hi atrapat/da.
- Eviti la formació de vapor al bany amb una correcta ventilació, ja que un excés de vapor pot provocar mareigs.
- Instal·li un agafador a l'entrada de la dutxa o la banyera per facilitar-hi l'entrada.



## A les escales

---

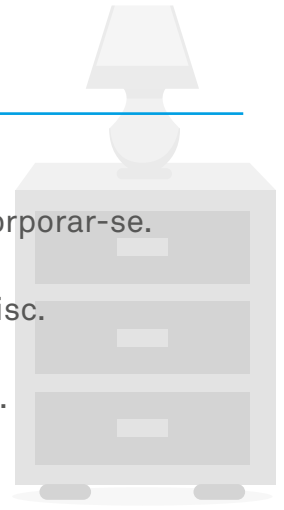
- Cal que hi hagi un interruptor tant a un costat de l'escala com a l'altre, i **la llum ha d'arribar a tots els trams**.
- És important que ens assegurem que es troben **en el millor estat possible** i que tenen baranes/arrambadors a un o als dos costats de l'escala.



## Al dormitori

---

- **No s'aixequi del llit de forma brusca.**
- Quedi's assegut/da uns moments abans d'incorporar-se.
- Vetlli perquè **l'espai d'accés al llit sigui suficientment ampli** per entrar i sortir sense risc.
- **Les catifes originen entrebancades.**  
Han de ser antilliscants o estar fixades a terra.
- Mantenir un **llum pilot obert** durant la nit.



### Precaucions al carrer

- És poc recomanable caminar amb pressa, ja que augmenta la probabilitat de caure.
- Els caminadors i bastons poden ajudar a caminar amb més seguretat.
- Portar un calçat adequat i còmode és fonamental per caminar bé. És aconsellable que siguin sabates tancades.
- Si té problemes per caminar, és recomanable que, quan sigui possible, surti amb una persona que l'acompanyi.



## A la cuina

---

- **Tenir a mà tots els utensilis** que necessiti per no haver de fer esforços ni utilitzar tamborets o escales.
- Hem de **tenir cura amb les zones de la cuina on hi puguin haver caigut líquids** com aigua o oli.





# Servei de Teleassistència Municipal

- Utilitzi el Servei de Teleassistència Municipal sempre que ho necessiti. Estem a la seva disposició les 24 hores al dia, 365 dies l'any.
- Per a la seva seguretat, porti sempre a sobre el penjoll de teleassistència al seu domicili. No se'l tregui per dormir ni per dutxar-se.

## Recordi que...

L'exercici físic és la mesura més important que pot prendre per disminuir el risc de caigudes:

- Passegi una estona cada dia.
- Pugi i baixi les escales a peu.
- Vagi caminant enlloc d'utilitzar el transport públic.

**Són petits gestos que pot fer cada dia per mantenir-se en bona forma.**

Servei de teleassistència municipal gestionat per:  
Tunstall Televida