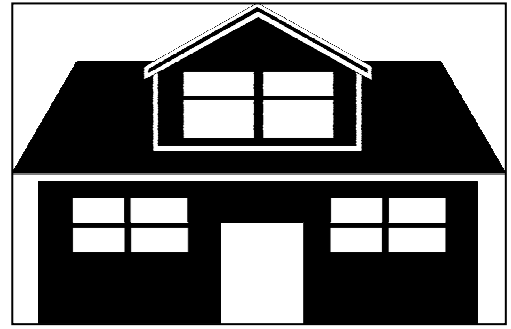


## SEGURETAT A LA LLAR



A la llar succeeixen el 75% dels accidents que tindrem durant la nostra vida. És important conèixer els motius pels quals ocorren per poder evitar-los i fer la nostra llar més còmode i segur.

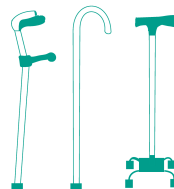
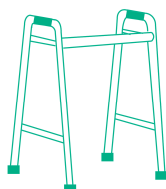
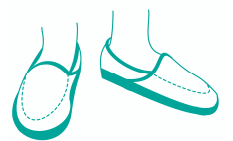
**CAIGUDES:** És un accident molt habitual en el domicili

**Hi ha risc de patir caigudes quan:**

- El nostre familiar té incontinència urinària o fecal, o urgència per anar al WC
- Presa medicació per a la tensió, per dormir, diürètics ...
- Els propis dispositius per caminar de vegades ocasionen caigudes, o no usar-los de forma adequada (crosses, caminadors ...).
- Si el nostre familiar té algun tipus de demència, malalties neurològiques, requereix una especial vigilància • Alteracions de l'equilibri, alteracions visuals, d'altres sentits ...
- Alteracions en mobilitat, artrosi, inestabilitat.
- Edat.
- Barreres arquitectòniques en domicili, mala il·luminació, terres relliscosos, escales, mobles obstruint el pas, catifes ...
- Devem tenir especial vigilància si ja s'han patit caigudes anteriorment.

### CONSELLS PER REDUIR EL RISC DE CAIGUDES

- Retirar les catifes o usar-les fixes, amb la cara interior antilliscant.
- Evitar cables llargs que puguin fer que ensopeguem .
- Evitar mobles i obstacles, i canvis de lloc d'aquests , evitar el desordre
- Il·luminació correcta.
- Posar passamans als passadissos o parets llargues.
- Utilitzar calçat pla, antilliscant i tancat.
- Evitar pujar-se a tamborets ... tenir a l'abast el que més s'utilitza.
- Utilitzar caminadors , bastons ... i no ensopegar amb ells .
- Acompanyar amb freqüència al WC o revisar bolquers , estar al confort en aquest aspecte.
- El llit ha de ser baixa o estar en la posició més baixa possible .
- Tenir llums de posició al dormitori, si pot ser en WC i passadissos.



## ▪ Hem de tenir especial vigilància sobre el nostre familiar si :

- ✓ Té problemes d'incontinència o problemes per anar al WC.
- ✓ Porta medicació per dormir, diürètics.
- ✓ Trastorns del son.
- ✓ Demències .
- ✓ Problemes d'equilibri o inestabilitat en caminar.

### SEGURETAT A LA CUINA

- Hem de tenir suficient espai al taulell per treballar.
- Tenir a mà el que més s'utilitza.
- Evitar carregar pesos.
- Il·luminació adequada per treballar.
- Endolls en llocs allunyats de l'aigua.
- Tenir electrodomèstics fàcils d'usar, amb marques.
- Terra antilliscant .
- Netejar esquitxades d'aigua i oli de forma immediata, ja que deixen el sòl relliscós
- La vitroceràmica és la forma més segura de cuinar.



### SEGURETAT A LA CAMBRA DE BANY

- Col·locar agafadors per poder agafar-se, si pot ser al costat i davant el vàter , i a la dutxa .
- És més segur tenir dutxa que banyera
- Catifes antilliscants.
- Les fonts de calor ( calefactores ) han d'estar lluny de l'aigua .
- Especial cura en manipular endolls, cables.

### CONSELLS GENERALS PER A TOTA LA VIVENDA

- Reduir els obstacles , tenint només els mobles imprescindibles.
- Il·luminació correcta , llums de posició per a la nit , interruptors de llum amb punt lluminós.
- Catifes antilliscants.
- Mobles amb els cantons protegits.

Tenir en compte , en persones amb demència o desorientació :

- ✓ Empitjoren si hi ha canvis bruscos en els objectes de l'entorn.
- ✓ Els objectes punxants , tallants , medicaments , productes de neteja han d'estar sota clau.
- ✓ Utilitzar protectors per als endolls .

