

RECOMANACIONS per a la prevenció DE CAIGUDES

Digues
NO!
a les caigudes

L'activitat física
ajuda a **enfortir**
la musculatura i
a **reduir** el risc
de patir **caigudes**

Col·laboradors:

Ortopèdia
Turu

**ORTOPÈDIA
LLORACH**
C/ Nord, 70 - 08221 - Terrassa - Tel: 937833337

**LLAR
SERVEIS**

SOCIOEMPRESA
LaFACT | Ortopèdia



Utilitzi calçat tancat i antilliscant

Revisi la seva vista
Mantingui
una bona il·luminació



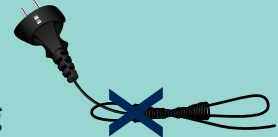
Utilitzi el seu
estri de suport:
caminador, bastó, etc.

Agafi's a la barana
per pujar o baixar



Els agafadors i seients a
la dutxa ajuden a prevenir

Eviti obstacles
a les zones de pas
No deixi els cables dels
electrodomèstics pel mig



Retiri les catifes

Eviti pujar
a tamborets
o escales



Col·loqui els objectes que
necessiti a l'abast de la seva mà
El telèfon ha d'estar a un lloc
accessible



Abans d'aixecar-se
del llit, esperi un parell
de minuts assegut



RECOMENDACIONES para la **prevención** DE CAÍDAS

Diga
NO!
a las caídas

La actividad física ayuda a **fortalecer** la musculatura y a **reducir** el riesgo de sufrir **caídas**

Colaboradores:

Ortopèdia
Turu

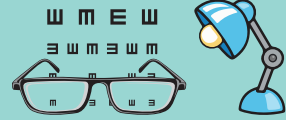


SOCIEMPRESA
ti LaFACT Ortopèdia



Utilice calzado cerrado y antideslizante

Revise la vista
Mantenga una buena iluminación



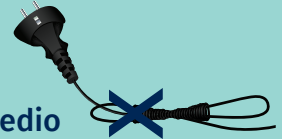
Utilice su producto de apoyo: andador, bastón, etc.

Agárrese a la baranda para subir o bajar



Las barras de sujeción y asientos de la ducha ayudan a prevenir

Evite los obstáculos en las zonas de paso
No deje los cables de los electrodomésticos por medio



Retire las alfombras

Evite subir a taburetes o escaleras



Coloque los objetos que necesite a mano
Tenga el teléfono en un lugar accesible



Antes de levantarse de la cama, espere un par de minutos sentado

