
Telèfons d'interès / Teléfonos de interés

Servei d'Urgències Domiciliàries (SUD) **Tel.: 93 280 33 66**
Servicio de Urgencias Domiciliarias (SUD)

HOSPITAL DE BARCELONA **Tel.: 93 254 24 00**

Altres / Otros:

Desitgem que vostè i la seva família hagin tingut una estada confortable entre nosaltres. Tots els professionals de l'hospital estem a la seva disposició per si ens necessita.

Deseamos que usted y su familia hayan tenido una estancia confortable entre nosotros. Todos los profesionales del hospital estamos a su disposición por si nos necesita.



Autors / Autores

Grup de Treball de Caigudes de l'Hospital de Barcelona
Grupo de Trabajo de Caídas del Hospital de Barcelona.

Revisió / Revisión

Març 2021 / Marzo 2021

Prevenió de caigudes

Prevención de caídas



PREVENCIÓ DE CAIGUDES

Les caigudes són un dels problemes més importants i freqüents dins del medi hospitalari. Les seves conseqüències poden produir lesions, augment de la dependència i prolongació de l'estada hospitalària del pacient.

En el moment de l'ingrés, la infermera avaluarà el risc de caiguda del / de la pacient i aplicarà les mesures necessàries per minimitzar aquest risc. En aquest fulletó trobarà unes recomanacions per evitar caure o que el seu / la seva familiar ingressat / da caigui durant la seva estada al nostre centre.

Qui té risc?

El risc de caure d'un/a pacient augmenta si:

- És una persona de més de 65 anys. [*]
- Pateix desorientació o confusió.
- Pren una medicació que pugui alterar l'equilibri, la tensió arterial o l'estat de consciència.
- Està dèbil, té mala coordinació o manca de força.
- Ha caigut ja alguna vegada.
- Té problemes de continència d'orina i/o fecal.
- Fa un dejú prolongat per a proves diagnòstiques o intervenció.
- S'ha sotmès a una intervenció o prova invasiva.
- Té problemes de visió i/o audició o altres discapacitats.

Com ens pot ajudar?

- Utilitzi el timbre d'avís sempre que necessiti ajuda.

- Avisi ràpidament davant de qualsevol símptoma de mareig.
- Aixequi's lentament del llit o sofà per evitar marejos.
- Eviti córrer per anar al lavabo, agafar el telèfon, etc.
- Faci un ús adequat de les ajudes tècniques: caminadors, bastons, agafadors del bany, cadira de dutxa, etc.
- Utilitzi calçat tancat, sense talons i correctament posat. No camini mai descalç/a ni amb mitjons.
- Deixi un punt de llum encès a la nit com a referència.
- Intenti mantenir un ordre a l'habitació. Les baranes hauran d'estar sempre apujades i el llit abaixat.

Recomanacions generals

- Utilitzi les ulleres si les necessita o l'audífon si té déficit auditiu.
- Pregunti i conegui els efectes secundaris de la medicació que pren. Alguns medicaments poden tenir efecte sobre la seva coordinació i equilibri, altres poden provocar urgència (laxants o diürètics, que faran que necessiti anar al lavabo).
- Tingui els objectes necessaris a l'abast: timbre, telèfon, interruptor de la llum, comandament del televisor.
- Si ha passat el servei de neteja, esperi's fins que el terra estigui sec abans d'aixecar-se.
- Avisi quan el / la pacient es quedi sol / a a l'habitació i deixi-li el timbre a mà.

[*] font: Departament de Salut, Generalitat de Catalunya



PREVENCIÓN DE CAÍDAS

Las caídas son uno de los problemas más importantes y frecuentes en el medio hospitalario. Sus consecuencias pueden producir lesiones, aumento de la dependencia y prolongación de la estancia hospitalaria del paciente.

En el momento del ingreso, la enfermera evaluará el riesgo de caída del / de la paciente y aplicará las medidas necesarias para minimizar ese riesgo. En este folleto encontrará unas recomendaciones para evitar caerse o que su familiar ingresado/a se caiga durante su estancia en nuestro centro.

¿Quién está en riesgo?

- Es una persona de más de 65 años [*]
- Sufre desorientación o confusión.
- Toma una medicación que altere el equilibrio, la tensión arterial o el estado de consciencia.
- Está débil, tiene mala coordinación o falta de fuerza.
- Se ha caído ya alguna vez.
- Tiene problemas de continencia de orina y/o fecal.
- Hace un ayuno prolongado para pruebas diagnósticas o intervención.
- Se ha sometido a una intervención o prueba invasiva.
- Tiene problemas de visión y/o audición u otras discapacidades.

¿Cómo nos puede ayudar?

- Utilice el timbre de aviso siempre

que necesite ayuda.

- Avise rápidamente ante cualquier síntoma de mareo.
- Levántese lentamente de la cama o del sofá para evitar mareos.
- Evite correr para ir al lavabo, coger el teléfono, etc.
- Haga un uso adecuado de las ayudas técnicas: caminadores, bastones, agarraderas de baño, silla de ducha, etc.
- Utilice calzado cerrado, sin tacos y correctamente colocado. No ande nunca descalzo/a ni con calcetines.
- Deje un punto de luz encendido toda la noche como referencia.
- Intente mantener un orden en la habitación. Las barandillas deberán estar siempre subidas y la cama bajada.

Recomendaciones generales

- Utilice las gafas si las necesita o el audífono si tiene déficit auditivo.
- Pregunte y conozca los efectos secundarios de la medicación que toma. Algunos medicamentos pueden tener efecto sobre su coordinación y equilibrio, otros pueden provocar urgencia (laxantes o diuréticos, que harán que necesite ir al lavabo).
- Tenga los objetos necesarios a mano: timbre, teléfono, interruptor de la luz, mando del televisor, etc.
- Si ha pasado el servicio de limpieza, espere a que el suelo esté seco antes de levantarse.
- Avise cuando el/la paciente se quede solo/a en la habitación y déjele el timbre a mano.

[*] fuente: Departament de Salut, Generalitat de Catalunya