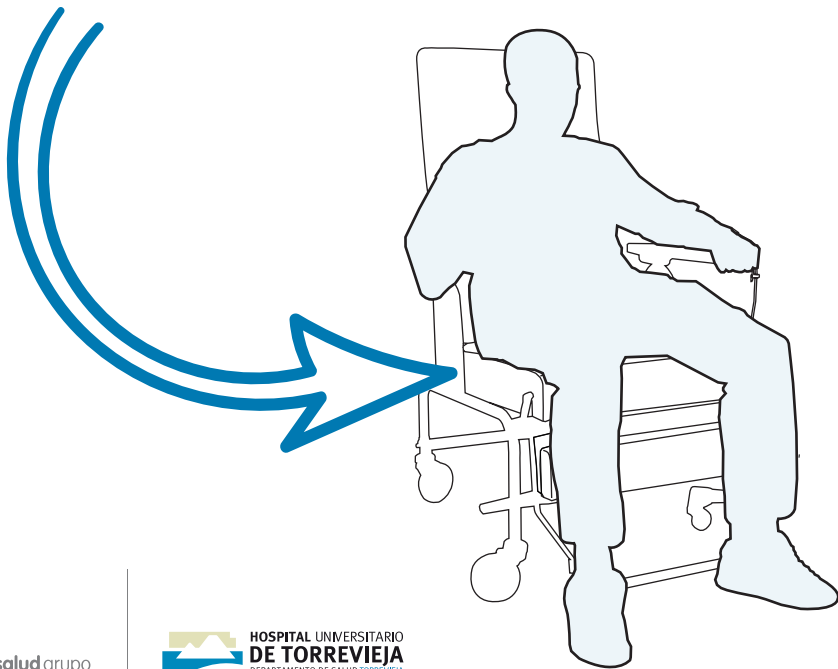


SU SEGURIDAD, NUESTRA PRIORIDAD

PREVENCIÓN DE CAÍDAS EN LA UNIDAD DE DIÁLISIS



ribera salud grupo



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA

USTED PUEDE AYUDARNOS A PREVENIR SUS CAÍDAS

- En su autocuidado, solicite ayuda de los profesionales de la unidad (movilidad, eliminación, vestirse...), cada vez que lo necesite.
- Levántese despacio, poco a poco, no tenga prisa. Espere un par de minutos sentado en el borde de la cama o del sillón de diálisis, sobretodo si ha estado mucho tiempo acostado.
- Use un zapato cerrado con suela de goma antideslizante. Evite levantarse descalzo o con calcetines.
- No se levante si acaban de limpiar el suelo, podría estar mojado y sufrir un resbalón.
- El nivel de la cama debe de estar lo más bajo posible, será más fácil subir y bajar.
- Si la enfermera ha considerado oportuno poner las barandillas de seguridad, no las baje, se trata de una medida para protegerle. Una vez puestas, no intente levantarse solo, pida ayuda.
- En el aseo no utilice el toallero para apoyarse, utilice las barandillas de seguridad.

**“USTED PUEDE PREVENIR CAÍDAS,
SU COLABORACIÓN ES FUNDAMENTAL”**

¿QUÉ MEDIDAS DEBE ADOPTAR EN SU DOMICILIO?

Cuarto de baño:

- Mantenga el suelo seco después de ducharse. Coloque una esterilla, pero asegúrela con firmeza para disminuir las posibilidades de dar un traspie.
- Instale barandillas de seguridad (inodoro y ducha).
- Para sujetarse no utilice nunca un toallero, una bandeja para jabón, baldas u objetos similares que no estén fijos a la pared.
- Añada bandas para no resbalar en el suelo de la bañera/ducha.
- Si tiene inestabilidad, use una silla de ducha y un accesorio manual.
- No cierre la puerta del cuarto de baño.
- Instale una manguera extralarga de ducha manual.
- Dúchese cuando esté acompañado.

Iluminación:

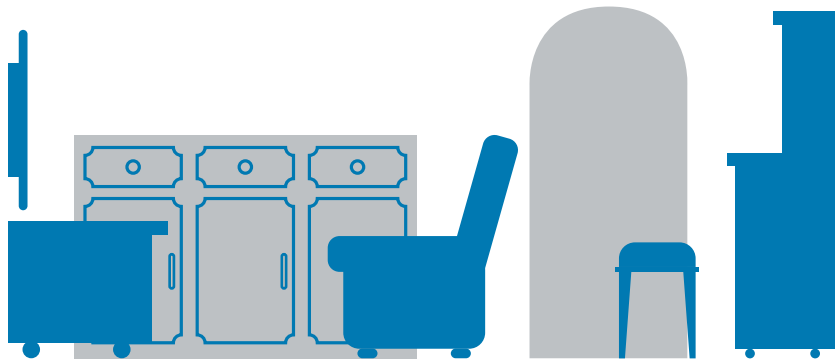
- Es más segura una iluminación uniforme en toda la habitación.
- Añada luz en las zonas oscuras.
- Ponga cortinas ligeras o persianas para reducir el resplandor de las ventanas y las puertas brillantes.

**VIGILE SU SEGURIDAD
EN EL CUARTO DE ASEO**

¿QUÉ MEDIDAS DEBE ADOPTAR EN SU DOMICILIO?

Dormitorio:

- Levántese con cuidado después de estar sentado o tumbado.
- Siéntese en el borde de la cama o de la silla hasta que éste seguro de que no se maree.
- Lleve calzado fuerte con suelas finas no resbaladizas.
- Mejore la iluminación de su dormitorio.
- Ponga bombillas brillantes. Utilice pantallas para disminuir la luz deslumbrante.
- Organice la ropa para que pueda cogerla con facilidad.
- Coloque la ropa en cajones que no estén más bajos que sus rodillas o más altos que su tórax.
- No lleve ropa demasiado larga o demasiado holgada.
- Tenga un teléfono que pueda alcanzar con facilidad.
- No utilice tejidos resbaladizos, como sábanas o edredones satinados.
- Instale una lamparilla.



¿QUÉ MEDIDAS DEBE ADOPTAR EN SU DOMICILIO?

Escaleras:

- Asegúrese de que los peldaños de todas las escaleras no presentan irregularidades y de que éstas no resbalan.
- Ponga un color contrastante en la parte superior del borde de todos los peldaños para poder ver mejor las escaleras. Por ejemplo, si son de madera oscura use un color claro.
- Quite las cosas con las que puede tropezar (papeles, libros, ropa y zapatos) de las escaleras y de los lugares por los que camina.
- Retire las alfombrillas o utilice cinta de doble cara para que las alfombrillas no resbalen.
- Coloque barandillas fijas para las manos a ambos lados de las escaleras.
- Cuando suba las escaleras, mantenga al menos una mano en la barandilla, concéntrese en lo que está haciendo y no se distraiga con los ruidos. Tampoco lleve nunca ningún paquete que le impida ver el peldaño siguiente.

**RETIRE DE SU DOMICILIO
AQUELLOS ELEMENTOS CON
LOS QUE PUEDA TROPEZAR**



Departamento de Salud de Torrevieja
Hospital Universitario de Torrevieja
Ctra. Torrevieja a San Miguel de Salinas CV-95
03186 Torrevieja (Alicante)
www.torrevieja-salud.com



ribera salud grupo



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DE TORREVIEJA
DEPARTAMENTO DE SALUD TORREVIEJA

