

LISTA DE PREVENCIÓN DE CAÍDAS

EN LAS ESCALERAS

- Aleje objetos de las escaleras
- Instale barandales para asegurar que son seguras.
- Instale luces nocturnas con detectores de movimiento.
- Instale cinta anti deslizante
- Siempre usar zapatos que queden bien, tacones bajos y no resbalosos.

FUERA DEL HOGAR

- En el otoño. Asegúrese de que las hojas sean removidas del camino
- En invierno, asegúrese de poner sale en la entrada de vehículos para remover hielo.
- Sugiera que se queden en casa cuando el clima es extremo. Ej. resbaloso o mucha nieve.
- Ofrezca recoger el correo y pasear al perro.

CONSEJOS GENERALES

- Remueva banquillos y escaleras de paso; mueva cosas abajo si están muy altas.
- Deseche sillas viejas sin brazos.
- Si tiene oxígeno por tubo, mantenerlo lejos de los pies al caminar.
- Use equipo estabilizador como caminadores y bastones.

EN EL BAÑO

- Asegúrese de que el tapón del baño es de fácil acceso (ponerle cadena)
- Instale cinta anti deslizante no más de 2 pulgadas aparte en el fondo de la tina
- Remueva materiales resbalosos e instale alfombras anti deslizantes
- Instale barras de asistencia en inodoro, baño y tina. Asegúrese de que están firmemente instaladas y no se muevan.
- Considere instalar asiento de balo y ducha de mano.
- Considere instalar un asiento de baño alto.

MUEBLES

- Mueva muebles para asegurarse de que no están bloqueando el camino, y cambie el lugar de cables y otros objetos.
- Use luces para maximizar visibilidad, instale luces alrededor de pasillos y escaleras.
- Use sillas con brazos.
- Remueva alfombras individuales y deslizantes.
- Levántese despacio de estar acostado o sentado para prevenir los mareos.