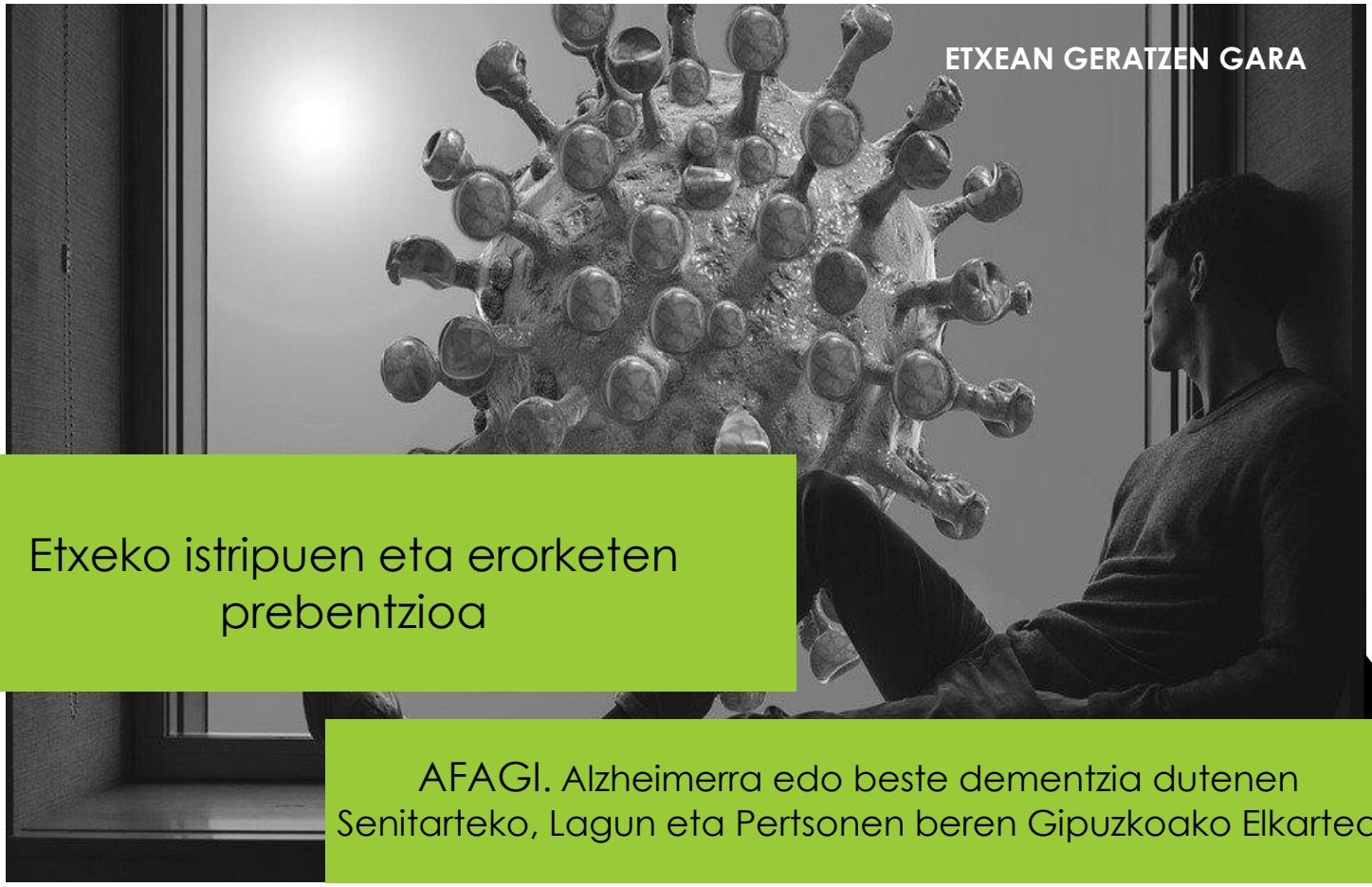


Etxeko istripuen eta erorketen prebentzioa

AFAGI. Alzheimerra edo beste dementzia dutenen Senitarteko, Lagun eta Pertsonen beren Gipuzkoako Elkartea

Zahartzaroa eta dementzia. Etxeko istripu eta erorketa arriskua esanguratsuki areagotzen duten faktoreak.

Zahartzaroan eragiten duten mekanismoak:

- Ikusmen zehaztasuna galtzen da.
- Entzumen zehaztasuna gutxitzen da.
- Odol jarioa gutxitzen da.
- Erreflexuak geldoagotzen dira.
- Bizkar hezurraren grabitate zentroaren desplazamendua eman daiteke.
- Gerria zurranago. Mugikortasuna galtzen da.
- Belaunak zurrunago eta ezegonkortasun handiagoa.
- Muskuluen atrofia.
- Lotailu, tendoi, menisko… atrofia.
- Artrosia.

Gainera narriadura kognitiboa edo dementzia gehitzen bada:

- Arreta eta funtzio exekutiboen narriadura ematen da.
- Jokaera asaldura, martxa edo koordinaketa arazoak ager daitezke.
- Prozesamendu eta erreakzio denborak luzatzen dira.

Etxeko istripuen eta erorketen prebentzioa

GOMENDIOAK

1. ELIKADURA ZAINDU
2. ARROPA ETA OINETAKO EGOKIAK ERABILI
3. MEDIKAZIOA ERREBISATU
4. INGURUA MOLDATU
5. ARIKETA EGIN

ELIKADURA

Hezur hausturak izateko arriskua gutxitzeko, kaltzio eta D bitamina ugariko dieta gomendatzen da.

- Esnea, gazta eta yogurra kaltzioan osasungarri dira. Hala ere, grasa gutxieneko bertsioak aukeratzen saiatu.
- D bitamina arrai koipetsuetan, xardinak edo atuna esaterako, eta haragian aurkitzen da. Eguzki izpiek ere laguntzen dute.

ARROPA ETA OINETAKOAK

- Pantufla solteak ekidin itzazu. Zoru fineko (3 zentimetro baino gehiagoko takoirik gabeko) oinetako indartsu eta el labainkorrak erabili. Ahal izatekotan "botin" moduak hobe.
- Arropa zabal, handiegi edo luzeegia ez eraman.

MEDIKAZIOA

- Gogoan izan logura eta zorabioa eragin dezaketen medikamentuak badirela, batzuk errezetarik gabe saltzen dira.
- Medikazio ezberdinen arteko interakzioa ere kontuan izan behar da.
- Kontsultatu mediku edo farmazeutikoarekin.

"Erorketa gehienak intentsitate gutxiko aktibitateetan eta etxean gertatu ohi dira"

Nola bihurtu gure etxea inguru ziur batean?

Komuna:

- Paretak eta lurra ezetasunetatik at mantendu.
- Dutxa eta komunaren ondoan barandilak ipini.
- Toaila euskarriak, apalak edo antzeko objektuak paretara finko itsatsi.
- Dutxan ez irrist egiteko alfonbrak edo pegatinak erabili.
- Desoreka kasuetan erabili dutxarako ahulkia.
- Komuneko atea ez itxi.

Sukaldea:

- Asko erabiltzen diren artikuluak erraz irits zaitezkeen armairuetan jarri.
- Ez estropezu egiteko, kajoiak beti itxita mantendu.

Zorua:

- Zoru labaingarriak, leunduak, gora-beheratsuak edo kolore kontrastagarririk gabekoak ekidin.
- Kendu edozein eragozpen.
- Alfonbren muturrak lurrera finkatu. Bestela, kendu.
- Lurretik dauden kableak kendu.

Eskailerak:

- Eskailera maila bakoitzaren izkinean kolore kontrastagarri bat jarri.
- Barandak ipini eta erabili.

Logela:

- Ahulki edo ohe oso altuak ez erabili.
- Etzanda edo eserita egon ondoren poliki altxa.
- Gauzak erraz hartzeko moduan antolatu armairua.
- Ehun irristakorrik ez erabili, maindire edo edredoi satinaturik esaterako.
- Mesanotxean lanpara txiki bat izan.

Argitasuna:

- Argitasun maila uniforme bat mantendu gela osoan zehar.
- Etxeko gune ilun guztietan lanparak ezarri.
- Ate eta leihoen argitasun disdirak gutxitu kortina arinak erabiliz.

Ez ahaztu…

- Kasu bakoitzan gomendaturiko laguntza teknikoak erabiltzeaz (bastoia, ibiltariak, betaurrekoak…)
- Teleasistentzia botoia beti gertu izateaz.
- Zentzu komuna erabiltzeaz.

Ariketa fisikoa

Ondoren azaltzen diren ariketez gain, gogoratu egunero 30 minutuz aktibitate fisikoa egitea gomendatzen dela, esaterako: leihoen garbiketa, jardinean edo pasilloan zehar ibiltzea, xurgagailua pasatzea, hautsa kentzea, eskailera bat igo eta jaitsztea…

ERORKETEN PREBENTZIORA BIDERATURIKO AKTIBITATE FISIKOA

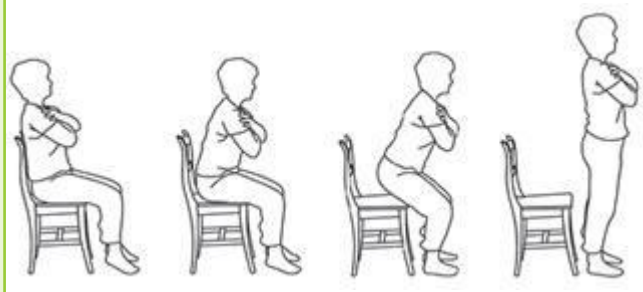
AHULKI BATEAN EXERI ETA ALTXATZEA

Begirada finko mantendu eta ez itxi begiak.

Inklinatu aurrerantz besoak erabili gabe.

Hankekin indarra egin aurreraka inpultsatuz eta gora.

- (10 aldiz/deskantsua 1 min./10 aldiz) x 2



LEPOA ETA BESOAK ALTXATU

Atzean pareta (hankak separatuta edo elkartuta)

Lehenengo lurrera begiratu, eta gero sabaira.

Azkenik, luzatu besoak goruntz.

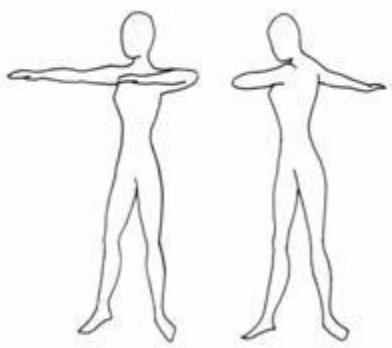
- 10 aldiz / deskantsua 1 min. / 10 aldiz

BESO ETA LEPO BIRAKETA

Hankak separatuta edo elkartuta.

Lehenengo burua biratu, gero besoak.

- 10 aldiz (5 alde bakoitzera)/ deskantsua 1 min./ 10 aldiz (5 alde bakoitzera)



OINBULAR ETA ORPOAK

Ahulki egonkor batera heldurik (esku bakarraz edo bi eskuz).

- 5 aldiz orpo eta 5 oinbular / deskantsua 1 min./ 5 aldiz orpo eta 5 oinbular.

HANKA BATEN GAINEAN EUTSI

Esku bakarrez edo bi eskuz heldu.

Bizkarra zuzen mantendu eta belaunak pixka bat tolestu.

- Hanka bakoitza 5-10 segundoz eutsi.
- 5 aldiz eskubi eta 5 ezker/ deskantxua 1 min./ 5 aldiz eskubi eta 5 ezker.

LERRO ZUZENEAN IBILI

Lurreko zuraren edo baldosaren lerroak hartu oinarritzat.

Begiratu aurrera eta lerro zuzenean ibili.

Hanka bat besteari ahalik eta pegatuen.

Aurrerantz: orpo punta.

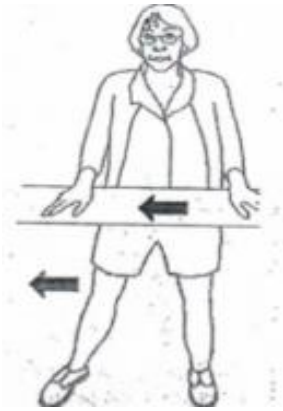
Atzerantz: punta orpo.

- (10 pausu aurrera / deskantsua 1 min. / 10 pausu atzera) x2

ALDE BATERAKO MARTXA

Beharrezko bada azalera bat erabili laguntzeko.

- (10 pausu eskubirantz/ deskantsua min./ 10 pausu ezkerrerantz) x2



Zer egin erorketa kasu baten aurrean?

- **Kolpatua ez mugitu.**
- **Lasaitasuna mantendu eta kolpatua lasaitu.**
- **Lesioaren larritasun maila baloratu.**
- **Lesio edo apurketaren bat balego:**
    - **112-ra deitu: identifikatu eta gertaera azaldu.**
    - **Teleasistentzia: gertaera azaldu.**
- **Osasun langileei itxaron.**