

- **Pazientea gelan bakarrik** uzten duzunean abisatu dena ondo dagoela ziurtatzeko.
- Txirrina eta gauza personalak **eskura utzi**.
- **Prebentzio neurriak** mantendu, esaterako, ohea balaztatuta eta posizio baxuan izan, eta oheko alde banatan dauden barrak igota utzi...
- **Zeuk ezagutzen duzu zure senidea**, bere osasunean aldaketarik somatzen baduzu, abisatu.

- Si tiene que **dejar solo** al paciente **avísenos** para verificar que todo está en orden.
- Coloque los objetos personales y el timbre **al alcance del paciente**.
- Mantenga las **medidas preventivas** tales como la cama frenada, posición baja de la misma, barandillas subidas...
- **Usted conoce a su familiar**, si observa algún cambio en su estado de salud, avísenos.

**Zure etxea seguruagoa bihurtu**



**Haga más seguro su hogar**

Erorketen erdiak etxean ematen dira. Aurreko gomendioez aparte beste aholku batzuk eman nahi dizkizugu:

Alfonbra txikiak kendu edo bi aldetako **zinta itsasgarria** erabili ez irristatzeko.

Ibiltzen zaren lekuetatik gauzak kendu **estrokezu egin** ez dezazun.



**Dutxan zein bainuontzian eta komun** ondoan eusteko barrak jarri. Alfonbra irristagaitzak erabili **dutxa eta bainuontzian**.

Casi la mitad de las caídas ocurren en casa. Además de las recomendaciones anteriores, le aconsejamos:

Quite las alfombras pequeñas o use **una cinta con adhesivo** en ambos lados para evitar que se resbalen las alfombras.

Coloque las cosas que usa con mayor frecuencia en los **estantes inferiores** para poder alcanzarlas con facilidad.

Instale **barras** para sostenerse junto a su **inodoro** y en **la bañera**



**Eskubandak eta argiak** jarri eskailera eta korridore guztietan. Argi etengailua jarri oheburuan.

**Gomazko zola duten oinetako itxiak** erabili, bai etxe barruan bai etxetik kanpo.

o en **la ducha**. Use alfombras antideslizantes en el suelo de la bañera y de la ducha.

Coloque **pasamanos** y **luces** en todas las escaleras, pasillos. Tenga un interruptor de luz en la cabecera de la cama.

Use **calzado cerrado y con suela de goma**, tanto dentro como fuera de su hogar.



**Eskerrik asko** segurtasuna mantentzen laguntzeagatik!

**Gracias** por ayudarnos a mantenerlo seguro!

## Kliniketan erorikoak saihesteko gidak

Guía de prevención de caídas en las clínicas

CLÍNICA  
**IMQ Zorrotzaurre**  
KLINIKA

CLÍNICA  
**IMQ Virgen Blanca**  
KLINIKA

### Klinikan zaudenean ohiko egoeretan baino aukera gehiago dauzkazu erortzeko.

Nekatuta edo minduta sentitu zaitezke. Agian zorabioa eragiten dizuten medikamentuak hartzen dituzu; edo, gerta daiteke, ezaguna egiten ez zaizun toki batean egoteak nahastea edo ondoeza sentiaraztea.

### Cuando está en la clínica usted puede correr más riesgo de caerse que en situaciones normales.

Esto puede ser por varios motivos: puede sentirse dolorido o débil; tal vez esté tomando medicamentos que lo hagan sentir mareado; o simplemente, puede ser que esté un poco perturbado por encontrarse en un sitio poco familiar.



Ingresatzerakoan:

- Erortzeko duzun arriskua baloratuko dugu.
- Erorketak nola saihestu azalduko dizugu, bai zuri, bai zure familiari.

### Guztiok erori gaitzke, baina nork dauka arrisku gehien?

- Ikusteko, entzuteko, ibiltzeko arazoak dituzten adineko pertsonak...
- Lo egiteko, tentsio edo glukosa jaisteko... medikamentuak hartzen dituztenek...



Cuando ingrese:

- Valoraremos el riesgo que tiene de sufrir una caída.
- Le informaremos a usted y a su familia de cómo prevenirla.

### Todos podemos caernos, pero ¿quién tiene más riesgo?

- Personas mayores con dificultad para ver, oír, caminar...
- Pacientes que toman medicamentos para dormir, para disminuir la tensión, para la regulación de la glucosa...



- Desorientatuta edo zorabiatuta daudenek, ebakuntza jasan berri dutenek...

Erorketen alderik garrantzitsuenaren aurreikuspena da.

### Pazientearentzako gomendioak...



**Ez zaitez azkar altxatu.** Ohetik altxatzerakoan, zutik jarri baino lehen egon eserita minutu batzuk oheretzearan.

### Oinetako ez labaingarriak eta orpora ondo lotzen direnak erabili.

**Argi egokia erabili.** Ez zaitez ilunpetan ibili. Larrialdietako argia piztuta utzi.



Txirrina edo normalean behar dituzun gauzak eskura utzi (aldizkariak, irratia, kleenex...).

**Ez ezazu inoiz serum-euskarria bastoi gisa erabili! Nunca use el pie de sueros de bastón.**

- Pacientes desorientados, mareados, recién operados...

El aspecto más importante en las caídas es **la prevención.**

### Consejos para el paciente...

#### No se levante rápido.

Al levantarse de la cama, siéntese en el borde unos minutos antes de ponerse de pie.

Utilice calzado cerrado y antideslizante.

Evite usar zapatillas sueltas o ir descalzo.

**Disponga de una iluminación adecuada.** Nunca camine a oscuras. Deje encendida la luz de emergencia.

**Coloque el timbre y objetos de necesidad frecuente lo más cerca posible (revistas, radio, kleenex...).**



### Betaurrekoak, makuluak edo taka-taka erabiltzen badituzu,



erabili hemen zauden bitartean. Klinikara ekarri ez badituzu, eskatu senide edo lagun bati ekartzeko. Oheko barandak igota badituzu, utzi horrela, zure segurtasunerako da eta.

Segurtatu aulki gurpildunak, ohea edo bestelako gailuak **blokeatuta daudela.**

**Ez zaitez bustita dauden zoruetatik ibili.**

Ibiltzen hasi eta gaizki sentitzen bazara, **laguntza eskatu eta astiro-astiro jaitsi** eserita geratu arte. Egon eserita eta erizaina deitzeko eskatu.



**Txirrina jo** zorabiatuta bazaude edo altxatzeko zein komunera joateko laguntza behar baduzu.

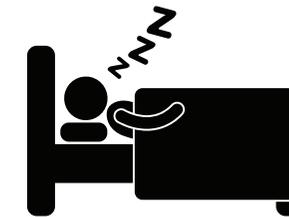
### Senideentzako gomendioak...

- Gela txukun mantendu, ibiltzeko oztopoak saihesteko.



**Si usa gafas, bastón o andador,** úselos mientras se encuentra aquí. Si no los trajo a la clínica, pídale a un familiar o a un amigo que se los traiga.

Si tiene subidas las barandillas de la cama, déjelas así, es por su seguridad.



Asegúrese de que las sillas de ruedas, cama y otros dispositivos están bloqueados.

**No camine por los suelos mojados.**

Si comienza a caminar y **siente que no puede continuar, pida ayuda y descienda**

lentamente hasta el suelo. Quédese sentado. Pida a alguien que llame a una enfermera.

**Llame al timbre** si necesita ayuda para levantarse, ir al baño o está mareado.

### Consejos para el familiar...

- Mantenga la **habitación ordenada**, para evitar tropiezos.

