

EVITA LA SEGONA FRACTURA

CUIDA'T PER DINTRE,
COM ET CUIDES PER FORA



1.

Encén el llum

Procura tenir una bona il·luminació per evitar ensopegar, sobretot a la nit.



2.

Aixeca't sense pressa

Roman assegut un moment per evitar marejar-te.



3.

Utilitza calçat que subjecti bé el peu

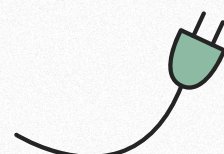
Amb soles de goma per assegurar la fermesa.



4.

Treu objectes que entorpeixin

Com testos, cables de la llum o aparells elèctrics de les zones de pas.



5.

Bandes al bany

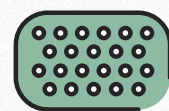
Per no relliscar en sortir de la dutxa o la banyera.



6.

Compte amb ensopegar

Opta per catifes antilliscants o fixades a terra i que no tinguin plecs.



7.

Corregeix errors visuals

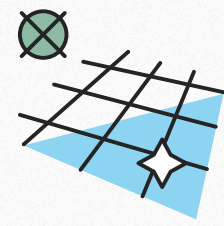
Revisa de manera periòdica la teva vista.



8.

Terres secs

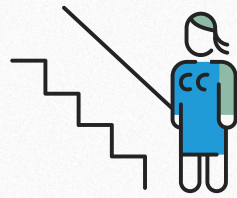
No han d'estar excessivament polits i encerats.



9.

Agafa't bé

Si hi ha escales, subjecta't, i si hi ha ascensor, fes-lo servir.



10.

Un telèfon a mà

Tingues gravat el 112 i els números més utilitzats per trucar en cas de caiguda.



Sabies que...

- ✓ 1 de cada 3 dones i 1 de cada 5 homes majors de 50 anys patiran almenys una fractura per osteoporosi a la seva vida.
- ✓ L'envelliment i la menopausa afavoreixen l'osteoporosi, però també hi ha malalties i alguns tractaments que es relacionen amb el seu desenvolupament.
- ✓ L'edat avançada, les alteracions de la mobilitat, els problemes nutricionals i els obstacles a l'entorn són les causes principals de caigudes.
- ✓ Mantenir una bona forma física, tenir cura l'alimentació i prendre la medicació són factors de prevenció.
- ✓ La meitat dels pacients diagnosticats no segueix el tractament. La seva eficàcia depèn que se segueixi correctament.

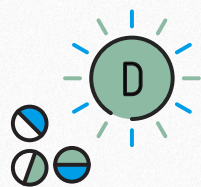
Els pilars bàsics



Mou-te. Millora l'equilibri i guanya musculatura.



Menja bé. Segueix una alimentació rica en calci.



Vitamina D. Bàsica per a l'absorció del calci.



Segueix el tractament antiosteoporòtic. Quan sigui necessari.