



Envellir forts i segurs

L'envelliment disminueix els nostres reflexos i la nostra mobilitat. Però això no vol dir que sigui inevitable anar topant amb els mobles o relliscar, a casa. De fet, hi ha una sèrie de coses, fàcils, que podem fer per evitar caigudes i topades. Per exemple, les estores. Donen caliu però si badem poden ser molt perilloses: fora. També seria bo no tenir obstacles a terra a les zones de pas: ni caixes, ni cadires, ni porta-revistes, ni paraigüers. Mantenir una bona il·luminació. Usar bastó, croses o ulleres, quan en tinguem necessitat, i un calçat tancat amb sola antilliscant (en comptes d'espardenyes a retaló). O instal·lar barres als passadissos i la dutxa.

També és bona idea contractar un servei de teleassistència: aquell petit comandament que es penja al coll i té un botonet per a casos d'emergència.

Com ajudar una persona gran quan cau?

Mirarem de tranquil·litzar-la. Comprovarem que no té mal, sobretot al maluc, revisant que la cama no hagi quedat en rotació externa (signe de possible fractura de maluc). Si s'ha lesionat, trucarem al 112. Si no és així, girarem la persona cap a un costat, flexionant-li les cames, i farem que recolzi el colze a terra per aixecar-se. Li acostarem una cadira perquè segui i la deixarem descansar uns minuts.

Si som una persona gran, estem sols i caiem...

Calma. Si no ens podem aixecar, trucarem a la teleassistència. Si podem, primer girarem el cos cap a un costat i flexionarem les cames. Recolzarem el colze a terra (o ens posarem a quatre grapes) i, a poc a poc, ens aixecarem. Si som a prop d'un moble pesat, ens hi agafarem per aixecar-nos. Seurem i descansarem uns minuts.

Els fisioterapeutes poden establir exercicis per evitar-nos caigudes. Com ara passejar diàriament, aixecant a estones els genolls i fent passes grans i petites, per mantenir-nos àgils. L'exercici físic i una vida sana poden ajudar-nos a gaudir d'un envelliment actiu.