

Fall Prevention in the Home



WHY DO FALLS HAPPEN?

Falls in the home can happen for several reasons, which may include one or more of the following: impaired strength, difficulty balancing, side effects with medications, vision problems, or decreased sensation in feet.

Adjustments can be made around your house to reduce the chance of a fall. You should remove excessive clutter from table tops and your floor to decrease tripping hazards. This is especially beneficial at night or in low light conditions. Have grab bars or handles installed where you need extra support. Sturdy furniture can also help you maintain your balance. Wearing good shoes that have a closed back and medium thickness tread is also helpful.

Flooring

- Make sure you can maneuver through your home without bumping or tripping on anything
- Move cords away from your walking path
- Tape or add a non-skid pad underneath rugs
- Don't place low furniture near walking paths if your vision is poor
- If you have pets, keep food bowls and/or litter boxes out of walking path

Lighting

- Check to make sure the lighting is good throughout your home
- Make sure you are easily able to turn on/off lights
- Install night lights to help you see if you must get up at night, such as for using the bathroom
- Have your windows and shades be easy to open or close

EMERGENCY RESPONSE SYSTEM

Even with these prevention tools in place, falls can still occur. Having an emergency response system can be beneficial in getting help to you quickly. This type of technology can detect a fall and have help alerted to where you are.

Some emergency response systems are listed below. Be sure to do your research into which would best benefit you are your lifestyle.

- AutoAlert
- Mobile Help
- Medical Guardian
- Apple Watch – Series 4
- LifeFone
- GetSafe

Created by Caroline Hart, SPT - caroline.hart@rm.edu

Adjustments by Room

Kitchen

- Have non-skid flooring.
- Make access to food preparation areas.
- Make stored items, such as food and cooking dishes, in areas that are easily reachable.
 - You don't want to be standing on your toes or overstretch your arm for something.

Bedroom

- Change or adjust bed coverings so that they do not hang below the floor.
- Add a bedside commode if making trips to the bathroom at night is difficult.
- Make your closet and items inside accessible so you don't have to stand on a chair or your toes.
- Add a bedrail or bed assist handle, if you need help getting out of bed.

Bathroom

- Make the toilet seat high enough for you to be able to stand up, such as a toilet seat riser.
- Install grab bars.
- Move the toilet paper roll to be close enough so you don't have to outstretch your arm.
- Make faucets/controls in the shower and at the sink easily reachable and useable.
- Be able to reach your medicine cabinet.



ROCKY MOUNTAIN
UNIVERSITY of
HEALTH PROFESSIONS
COMMUNITY REHABILITATION CLINIC

Questions? Please call: 801-375-2041



Prevención de Caídas en el Hogar

¿POR QUÉ SUCEDEN LAS CAÍDAS?

Las caídas en el hogar pueden ocurrir por varias razones, que pueden incluir uno o más de los siguientes: pérdida de fuerza, dificultad para equilibrar, efectos secundarios con medicamentos, problemas de visión o disminución de la sensibilidad en los pies.

Se pueden hacer ajustes alrededor de su casa para reducir la posibilidad de una caída. Debe eliminar el desorden excesivo de las mesas y de su piso para disminuir los peligros de tropezar. Esto es especialmente beneficioso en la noche o en condiciones de poca luz. Instale barras de sujeción o manijas donde necesite soporte adicional. Los muebles resistentes también pueden ayudarlo a mantener su equilibrio. También es útil usar zapatos que tengan la espalda cerrada y la banda de rodadura de grosor medio.

Piso

- Asegúrese de poder maniobrar en su casa sin tropezar ni tropezar con nada
- Aleje los cables de tu sendero
- Pegue con cinta o agregue una almohadilla antideslizante debajo de las alfombras
- No coloque muebles bajos cerca de senderos si su visión es deficiente
- Si tiene mascotas, mantenga los tazones de comida y / o las cajas de arena fuera del camino para caminar.

Iluminación

- Asegúrese de que la iluminación sea buena en toda su casa
- Asegúrate de que puedas encender y apagar fácilmente las luces
- Instale luces de noche para ayudarlo a ver si debe levantarse por la noche, como para usar el baño
- Haga que sus ventanas y pantallas sean fáciles de abrir o cerrar

SISTEMA DE RESPUESTA DE EMERGENCIA

Incluso con estas herramientas de prevención en su lugar, todavía pueden ocurrir caídas. Tener un sistema de respuesta de emergencia puede ser beneficioso para obtener ayuda rápidamente. Este tipo de tecnología puede detectar una caída y recibir una alerta sobre dónde se encuentra.

Algunos sistemas de respuesta de emergencia se enumeran a continuación. Asegúrese de hacer su investigación sobre cuál sería el mejor beneficio para usted y su estilo de vida.

- AutoAlert
- Mobile Help
- Medical Guardian
- Apple Watch – Series 4
- LifeFone
- GetSafe

Creado por Caroline Hart, SPT – caroline.hart@rm.edu

Ajustes por habitación

Cocina

- Tienen pisos antideslizantes.
- Acceder a las áreas de preparación de alimentos.
- Prepare los artículos almacenados, como alimentos y platos para cocinar, en áreas de fácil acceso.
 - No quierres estar de puntillas ni estirar demasiado el brazo para algo.

Habitación

- Cambie o ajuste las cubiertas de las camas para que no cuelguen debajo del piso.
- Agregue un inodoro junto a la cama si hacer viajes al baño por la noche es difícil.
- Haga que su armario y los artículos del interior sean accesibles para que no tenga que pararse en una silla o en los dedos de los pies.
- Agregue una barra para la cama o un asa de ayuda para la cama, si necesita ayuda para levantarse de la cama.

Baño

- Coloque el asiento del inodoro lo suficientemente alto como para que pueda levantarse, como por ejemplo un elevador de asiento del inodoro.
- Instalar barras de apoyo.
- Mueva el rollo de papel higiénico para que esté lo suficientemente cerca para que no tenga que estirar el brazo.
- Haga que los grifos / controles en la ducha y en el fregadero sean fácilmente accesibles y utilizables.
- Ser capaz de llegar a su botiquín.



ROCKY MOUNTAIN
UNIVERSITY of
HEALTH PROFESSIONS

COMMUNITY REHABILITATION CLINIC

Preguntas? Llamenos al: 801-375-2041