

Practical & Proactive TIPS to Reduce TRIPS

Make a Plan for Help	Wear Safe Shoes & Keep Feet Healthy	Take Medication Safely	Good Balance, Strength & Vision	Make Home Safety Changes
<p>If you are at risk, wear a waterproof personal alert at all times (in the shower & to bed)</p> <p>Make a daily check-in plan with a trusted person</p> <p>Make sure there is a phone reachable from the floor (even in garage) and carry a cellphone or cordless phone with you.</p> <p>Set up a support person & plan following any procedures, hospitalizations, and surgeries ahead of time</p>	<p>Wear supportive shoes & slippers at all times- make sure they are well fit, not open in back & have nonslip soles</p> <p>If your feeling in your feet is decreased, visually check your skin daily & get medical attention immediately for any skin problems</p> <p>See a Podiatrist (foot doctor) if you cannot trim your toenails; have Diabetes; or poor feeling in your feet</p>	<p>Use a weekly pillbox to avoid mistakes & set cellphone alarms as reminders</p> <p>At check-ups, ask your doctor if you are on the correct dose of medicine <u>for your age</u></p> <p>Ask a pharmacist to check your med list for fall risk side effects (include all over the counter meds you take)</p> <p>Carry an up-to-date med list on your person- include over the counter meds too</p> <p>Tell a trusted person when you are starting a new medicine and ask them to check on you</p>	<p>If needed, ask your doctor for a Physical Therapy assessment- don't wait for a fall 1st</p> <p>Work on your balance and strength <u>every day</u> (i.e.: Stepping On, Enhance Fitness, Matter of Balance, Farewell to Falls Otago)</p> <p>Get your eyes checked yearly & consider wearing your glasses on night-time bathroom trips</p> <p>If you need a walker or cane, use it 100% of the time- avoid holding on to people/ furniture</p> <p>Watch your step-never carry laundry baskets/boxes in front blocking the sight of your feet</p>	<p>Make 1 entry/exit of your home wheelchair /walker accessible</p> <p>Request an Occupational Therapist Home Safety assessment</p> <p>Make Home Safety Changes before you need them- being proactive is the key to preventing the fall in the 1st place</p> <p>Home Safety Tips: all steps have rails; grab bars in/out shower; well-lit path to bathroom; bath floor is non-skid; avoid ladders; good lighting; clear paths/ no clutter or cords; step out of shower onto rubber backed mat; remove any throw rugs that move under foot</p>

Practical & Proactive TIPS to Reduce TRIPS

Hacer un Plan de Ayuda	Use Zapatos Seguros y Mantenga sus Pies Saludables	Tomar Medicamentos de Forma Segura	Buena fuerza de Equilibrio y Vision	Hacer Cambios en la Seguridad del Hogar
<p>Si estas en riesgo para caer, debes tener un botón personal todo el tiempo (incluyendo en la ducha o en la cama).</p> <p>Debes hacer una lista de verificación que usas todos los días con alguien en quien confías.</p> <p>Asegurate que hay un teléfono accesible desde el suelo (incluyendo en el garaje), y lleva un celular contigo.</p> <p>Establecer una persona de apoyo y planea ayuda después de alguna cirugía, procedimientos o hospitalizaciones</p>	<p>Vestir en zapatos o pantuflas que brinden soporte en todo momento y que se aseguren de que te queden bien, no estén abiertos por la espalda y tengan suelas antideslizantes.</p> <p>Si la sensación en sus pies desaparece, mírese la piel todos los días y busque atención médica de inmediato si tiene algún problema en la piel.</p> <p>Visite a un podólogo (médico para los pies) si no puede cortarse las uñas de los pies; tiene diabetes; o mal sensación en los pies.</p>	<p>Use un pastillero semanal para evitar errores y configure alarmas en su teléfono celular como recordatorio.</p> <p>En las citas con el médico, pregúntele a su médico si está tomando la dosis correcta de medicamento para su edad.</p> <p>Pídale a un farmacéutico que revise su lista de medicamentos en busca de efectos secundarios de riesgo de caídas (incluidos todos los medicamentos de venta libre que tomas).</p> <p>Lleve consigo una lista de medicamentos actualizada.</p>	<p>Si es necesario, pídale a su médico una evaluación de fisioterapia, no espere primero a una caída.</p> <p>Trabajar en su equilibrio y fuerza todos los días (por ejemplo Stepping On, Enhance Fitness, Matter of Balance, Farewell to Falls Otago).</p> <p>Hágase un examen de la vista anualmente y considere usar sus anteojos en los viajes nocturnos al baño.</p> <p>Si necesita un andador o bastón, úselo el 100% del tiempo y evite agarrarse a personas o muebles.</p> <p>Cuide sus pasos, nunca cargue cestas o cajas de ropa al frente y bloquee la vista de sus pies</p>	<p>Haga que una entrada y salida a su casa sea accesible para sillas de ruedas y andador.</p> <p>Solicitar un Terapeuta Ocupacional Evaluación de Seguridad en el Hogar.</p> <p>Realice cambios de seguridad en el hogar antes de que los necesite: ser proactivo es la clave para prevenir una caída en primer lugar.</p> <p>Consejos de seguridad en el hogar: todos los escalones tienen rieles; barras de apoyo dentro y fuera de la ducha; camino bien iluminado al baño; el piso del baño es antideslizante; evitar escaleras; buena iluminación; caminos despejados / sin desorden ni cables; salga de la ducha sobre un tapete con respaldo de goma; Quite cualquier alfombra que se mueva debajo de los pies.</p>