

Com cuidar l'esquena

si tens cura d'una persona amb manca d'autonomia



Demana ajuda a l'equip de salut per aprendre les tècniques de mobilització, per garantir la teva seguretat i la de la persona a la qual atens.

Valora la possibilitat de recórrer a ajudes tècniques: grues, cadires de bany, elevadors, etc...



Recorda que per a algunes tasques són necessàries dues persones.

Abans de dur a terme qualsevol tasca, prepara les eines necessàries i pensa com la duràs a terme.

