



PREVENÇÃO DE QUEDAS E ADAPTAÇÃO DO AMBIENTE

VIVER BEM

VIVER BEM
VIVER MELHOR



ENCONTRE OS ERROS NAS IMAGENS ABAIXO:



Objetos esparramados pelo chão
Sofá baixo
Móveis com cantos sem proteção
Tapete



Tapetes ao lado da cama
Luz noturna ou abajur
Ausência de barra de apoio nas paredes



Ausência de barras de apoio na parede
Saboneteira na parede do chuveiro
Ausência de cadeira ou assento de banho

Muitas vezes é necessário fazer adaptações na casa para evitar quedas, estimular a independência do idoso e facilitar o trabalho do cuidador. Além disso, medidas preventivas simples podem diminuir os riscos de acidentes. Confira aqui algumas dicas:

INSTRUÇÕES PARA O CUIDADOR

- Nunca deixe o idoso sozinho.
- Mantenha os medicamentos fora do alcance. Mude-os de lugar com frequência ou guarde em armários com travas.
- Não deixe o ambiente com piso molhado.
- Mantenha grades e tela de proteção nas janelas.
- Fechaduras devem possibilitar a abertura da porta pelos dois lados.
- Manter portas e janelas de acesso à rua trancados.
- Faz bem levar o idoso ao banho de sol, que deve ser feito, de preferência, antes das 10 horas ou após às 16 horas. O banho deve ter de 15 a 30 minutos, sempre utilizando filtro solar.
- Estimule caminhadas em ambientes arejados.
- Estimular a independência é fundamental.

DICAS PARA EVITAR QUEDAS

1
O idoso deve usar sapatos leves, confortáveis, antiderrapantes, sem saltos, com solado de borracha e ajustados ao tamanho do pé



2
O idoso deve usar bolsas com alças transpassadas ao corpo para dividir o peso melhor, deixando as mãos livres para se apoiar.



3
Verifique se a ponta de borracha da bengala está desgastada. Troque se for necessário.



4
O idoso deve fazer exames de rotina regularmente. É importante cuidar da visão e da pressão arterial.



5
É importante monitorar a densidade óssea. Quedas têm consequências maiores em ossos fracos.



6
Estimule a prática de atividades físicas.



7
Elimine móveis e passagens comquinas vivas.



8
Não deixe fios cruzando cômodos da casa.



9
Cuidado com animais domésticos. Acostume-os a habitar apenas um espaço da casa.



10
No banheiro, retire prateleiras de vidro e superfícies cortantes e troque o piso por um antiderrapante.



11
No caso de queda, vire o idoso sempre para o lado não machucado, em posição confortável, movimentando-o o mínimo possível.



12
Em caso de necessidade, peça socorro médico.



ESPAÇO CUIDAR, 1º ANDAR

(65) 3612-8848 / 3612-8849

RUA BARÃO DE MELGAÇO, 2057, CENTRO SUL

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



45
anos