



FATORES DE RISCO PARA QUEDAS

Atenção para situações, comportamentos e hábitos que podem expor o idoso a quedas.

- Uso de medicações como sedativos, relaxantes musculares e remédios para controle da pressão arterial.
- Doenças que afetem a visão, a força muscular, o equilíbrio e a marcha.
- Riscos no ambiente, tais como:
 - Pouca iluminação.
 - Pisos escorregadios.
 - Superfícies irregulares.
 - Falta de corrimão nas escadas e degraus sem sinalizações e sem piso antiderrapante.
 - Cadeiras, camas e assentos sanitários de altura incorreta e sem apoiadores laterais.
 - Falta de barras de apoio nos banheiros.
 - Obstáculos no caminho como móveis baixos e presença de animais de estimação.
- Calçado e vestuário não apropriado.
- Bengalas ou andadores com ponteiros danificados.

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar
em www.unimed.coop.br/viverbem

◆ VIVER BEM ◆



PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

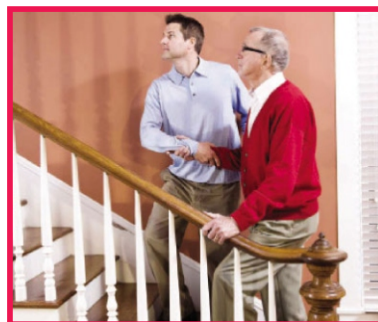
Unimed 
Alto Jacuí/RS



Os cuidados para a prevenção de quedas tem a vantagem de melhorar a saúde como um todo, assim como de melhorar a qualidade de vida

O PERIGO DE CAIR É MUITO REAL PARA PACIENTES COM PROBLEMAS ORTOPÉDICOS

- Prevenir quedas é importante em qualquer situação.
- As quedas ocorrem quando a pessoa vai ao chão devido à perda de equilíbrio postural. Por isso, a queda pode ser um sinalizador do início do declínio da capacidade funcional ou sintoma de uma doença.



COMO PREVENIR AS QUEDAS

Crie na sua casa um ambiente que diminua os riscos de quedas.

Na sala:

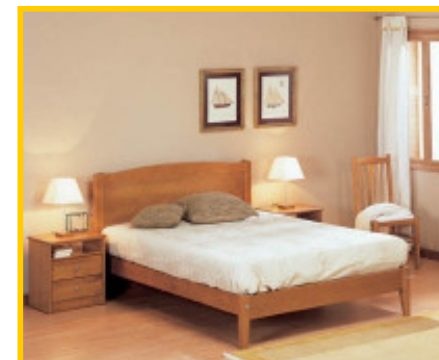
- Prefira tapetes emborrachados e antiderrapantes.
- Não use tapetes de tecido muito soltos sobre o piso encerado.
- Não deixe fios ou extensões elétricas cruzarem o caminho de passagem.
- Tenha sempre o cuidado de retirar obstáculos do caminho para evitar tropeções.



- Procure sentar em sofás e cadeiras altas e firmes e em poltronas com braço.
- Deixe espaço livre para caminhar. Não deixe objetos espalhados pelo chão.
- Evite escadas sem corrimão ou com degraus estreitos. Utilize fitas antiderrapantes nos degraus.

No quarto

- Ajuste a altura da cama e, se preciso, troque o colchão por um mais firme, para que não exista dificuldade de levantar ou deitar.
- Mantenha o ambiente iluminado, principalmente durante a noite, quando for circular pela casa.
- Use calçado com sola antiderrapante e adequado ao formato dos pés.
- Evite armários muito altos, que necessitam de bancos ou escadas para alcançar os objetos.



No banheiro

- Instale barras de segurança nos banheiros e utilize tapetes antiderrapantes.
- Se houver dificuldade em se abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente.