

- Prefira usar calçados com o solado baixo;
- Pratique exercícios físicos regularmente. Eles contribuem para o desenvolvimento da agilidade, força muscular, equilíbrio e a coordenação.
- Em casos de acidentes, ligue para 193 (Corpo de Bombeiros).

REFERÊNCIA

- Cartilha da 3ª Idade: Unimed Rio Grande do Sul;
- Associação Brasileira de Geriatria e Gerontologia;
- Central Nacional Unimed;
- Unimed Vale do Taquari e Rio Pardo/RS.



Não jogue este impresso em vias públicas.

ANS - nº 30.295-3

“Aceitar...
que os anos passam.
Compreender...
que o corpo muda.
Gostar-se...
do jeito que se é.
Ser...
vaidoso e precavido.
Ter vontade...
de viver e fazer coisas novas.”

Cartilha da 3ª idade
Unimed Rio Grande do Sul

#esseéoplano

CUIDAR DE VOCÊ, ESSE É O PLANO.



www.unimed.coop.br/costadosol

Terceira Idade



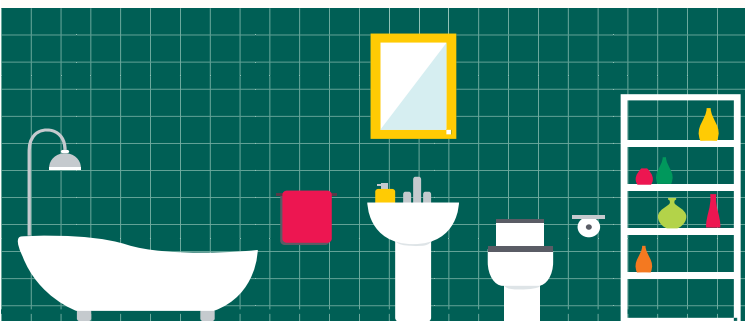
Prevenção e segurança



Segundo a Associação Brasileira de Geriatria e Gerontologia, as quedas e as consequentes lesões em idosos, constituem um problema de saúde pública e de grande impacto social enfrentado hoje por todos os países onde há um envelhecimento expressivo populacional.

Desta forma, é importante deixar a casa mais prática e segura, adaptando os ambientes para prevenir as quedas e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Confira abaixo algumas dicas

NO BANHEIRO



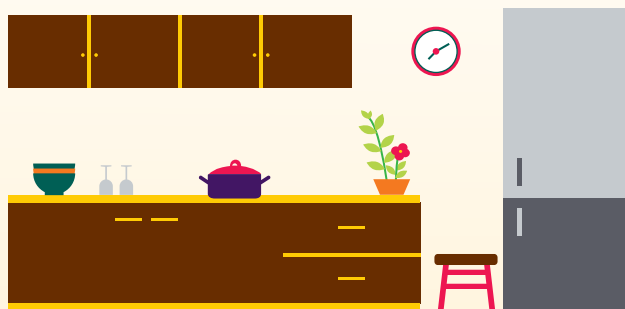
- O piso deve ser antiderrapante;
- Prefira tapetes de borracha e com ventosas;
- Deixe sempre a toalha próxima ao box;
- Coloque barras de apoio ou corrimão dentro do box e outro ao lado do vaso sanitário;
- Deixe um banco ou cadeira firme e resistente dentro do box para lavar os pés e as pernas sentado;
- Não use chaves no banheiro.

NO QUARTO



- Instale luzes noturnas para facilitar a movimentação durante a noite;
- Evite obstáculos como tapetes e fios soltos;
- Tenha na mesa ao lado da cama uma lanterna ou abajur, utensílios noturnos como remédio, água e uma agenda com os telefones úteis e de emergência;
- A mesa de cabeceira deve ser da mesma altura da cama e ter bordas arredondadas.

NA COZINHA

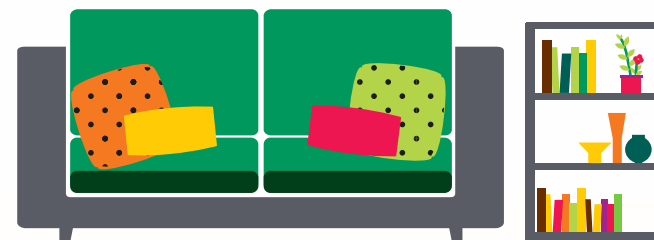


- O piso deve ser antiderrapante;
- Os utensílios e mantimentos devem estar em local de fácil alcance;
- Não usar escadas ou banquinhos;
- A bancada da pia deve ter altura próxima a do

quadril;

- As gavetas devem ser de fácil abertura e ter travas de segurança.

NA SALA DE ESTAR



- Evite móvel com vidro ou materiais cortantes;
- A televisão e os demais aparelhos eletrônicos devem ter controle remoto;
- Os tapetes devem ser removidos ou fixados para evitar escorregões;
- Sofás e cadeiras devem ser levantados. Marceneiros podem fazer essa adaptação;
- Preferir cores claras na paredes e iluminação uniforme e antiofuscante.

OUTRAS DICAS PARA EVITAR QUEDAS

- Consulte um geriatra regularmente;
- Faça o acompanhamento anual com o oftalmologista. Com a idade avançada, a visão pode sofrer alterações e ser prejudicada;
- Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas;
- Informe-se com o seu médico se os remédios que você toma causam sonolência ou tonturas;