

Cartilha de prevenção de quedas de pessoas idosas



Unimed 

Santa Bárbara
d'Oeste Americana

ESCOLHA

**VIVER
BEM**

todos os

dias

As nossas
escolhas nos
transformam.

**Dê as mãos para
a sua saúde!**

MUDE HÁBITO



Vamos viver bem?

Nesta cartilha, você encontra algumas dicas de prevenção a quedas.

A queda é um evento comum e devastador em idosos. Embora não seja uma consequência inevitável do envelhecimento, pode sinalizar o início de fragilidade ou indicar doença aguda.

Uma queda pode ocasionar quadros graves, como perda da funcionalidade, necessidade do uso de órteses, como bengala ou andador e, em casos extremos, deixar o paciente acamado e levar a quadros de tromboembolismo venoso, lesão por pressão, infecções e até à morte.

Também existe o lado psicológico que envolve o problema, sendo comum que, após uma queda o idoso sinta medo de cair novamente, o que o faz se limitar e se isolar.



Fatores de risco

O risco de quedas e lesões associadas a este evento aumenta de acordo com o envelhecimento dos indivíduos e pode ocorrer também na sua casa.

Por que é importante?

Aproximadamente **30%** dos idosos apresentam um evento de queda por ano e cerca de **10%** evoluem com consequências graves. A prevenção efetiva reduz a ocorrência de lesões severas, idas a departamentos de emergência e hospitalizações.

Exemplo muito comum: fratura no fêmur



Existem fatores que aumentam o risco de queda no idoso e que, de forma simplificada, podem ser divididos em:

- **Relacionados a pessoa:** são referentes à diminuição das funções fisiológicas.
- **Relacionados ao ambiente:** aqueles relacionados ao local onde o idoso vive, sua casa, áreas públicas, transporte coletivo, entre outros.

Fatores de queda em idosos relacionados a pessoa

Alterações fisiológicas do envelhecimento

- Diminuição da visão
- Diminuição da audição
- Distúrbios músculos esqueléticos (fraqueza muscular e degenerações articulares)
- Alterações na postura
- Alteração de equilíbrio e locomoção
- Deformidade nos pés

Doenças e medicamentos que predisõem à queda

- Doenças cardíacas
- Doenças pulmonares
- Doenças neurológicas (derrame cerebral; demência; doença de Parkinson; mal de Alzheimer)
- Doenças geniturinárias (rins e bexiga)
- Osteoporose
- Artrose
- Labirintite

Os medicamentos utilizados no tratamento dessas doenças também são fatores de risco.

Os idosos que fazem uso desse tipo de medicação ficam mais expostos à queda e devem reforçar os cuidados com a prevenção.

Outras dicas



Consulte seu médico regularmente



Faça exames oftalmológicos anualmente



Mantenha uma dieta saudável com ingestão de cálcio (leites e derivados) e vitamina D (como peixes de água salgada, gema de ovo e fígado)



Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas



Tome banho de sol regularmente



Informe-se com seu médico sobre os efeitos colaterais dos remédios que você está tomando



Certifique-se que todos os medicamentos estejam claramente rotulados e guarde-os em local adequado



Tome os medicamentos no horários corretos, conforme receita médica



Participe de programas de atividade física que visem o desenvolvimento de agilidade, equilíbrio, coordenação e força muscular



Discuta com seu médico a respeito do tipo de atividade física que você pode realizar



Leve uma vida saudável e feliz

As quedas, principalmente as que ocorrem dentro de casa, são a principal causa de acidentes envolvendo idosos no Brasil. O ambiente doméstico pode conter algumas "armadilhas", e não somente aos idosos. Você sabe identificar as situações de risco e ajustá-las para viver com mais segurança?

Tapetes



Use tapetes emborrachados antiderrapantes, que ficam presos no chão. Quanto ao piso, o melhor mesmo é não encerar. Isso vai ajudar você a não escorregar.



Livre-se dos tapetes de tecido (ou retalhos) que ficam soltos. Nem utilize produtos que deixam o chão escorregadio. O mais importante é seu bem-estar.

Calçados



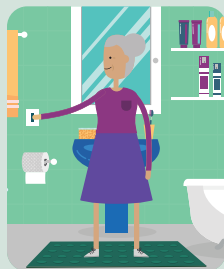
Use sempre sapatos com solado antiderrapante. Você terá mais segurança ao andar.



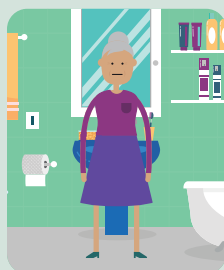
Calçados altos ou com solado liso não são seus amigos. Aproveite para doá-los a alguém que não vai ser prejudicado com eles. E faça um carinho a você mesmo: nunca ande somente de meias.



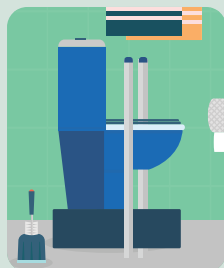
Banheiro



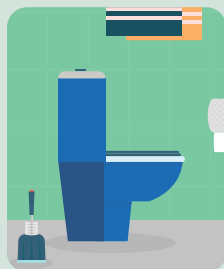
Para enxergar melhor, aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes e cortinas claras. Uma sugestão para uma boa visualização é ter a pia e o assento do vaso em cores diferentes do piso. As capas para tampa do vaso são facilmente encontradas e destacam a cor desse objeto.



Utilize banheiro com iluminação. Deixe uma lâmpada acesa à noite. Nada de escuridão! Assim, o banheiro não vai representar perigo.

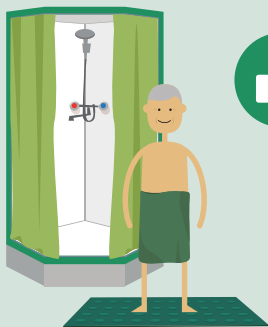


Aumente a altura do vaso. Instale barras de apoio laterais e paralelas ao vaso.

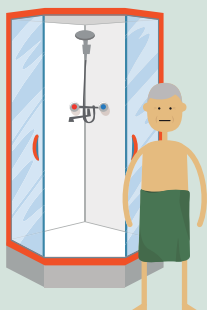


Utilizar vaso sanitário muito baixo e sem barras de apoio pode provocar desequilíbrio, além de ser desconfortável.

Banheiro



Substitua o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de apoio nas paredes.



Para sua proteção, evite tomar banho em banheiros com box de vidro, sem tapete antiderrapante e sem barras de apoio. Assim, você ficará longe de complicações.



Ajuste a altura da cama e, se preciso, troque o colchão por um mais firme.

Quarto



Evite camas muito baixas e colchões muito macios, assim a dificuldade para se levantar ou deitar será menor.

Quarto

Providencie um interruptor de luz ao lado da cama ou um abajur. E mantenha sempre uma luz durante a noite. Assim você não precisará se levantar no escuro e enxergará melhor qualquer obstáculo.



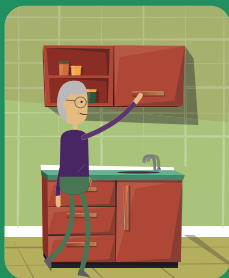
Mantenha os fios dos aparelhos próximos às tomadas. Deixe o caminho livre e sem bagunça.

Sala

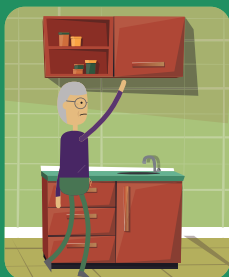


Afaste o risco de tropeções: nada de extensões elétricas ou fios de telefone cruzando o caminho, nem sapatos, brinquedos e outros objetos espalhados pelo chão.

Cozinha



Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede.



Alcançar os objetos em armários muito altos com a ajuda de escadas e bancos é arriscado. Ajuste os armários à sua altura e você ganhará segurança e facilidade para pegar os objetos.

Móveis

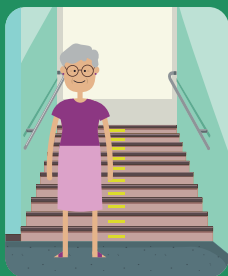


Opte por sofás mais altos e firmes e poltronas com braços. Você terá mais facilidade para se levantar.

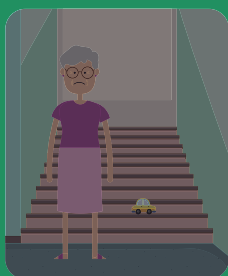


Desfrute de mais agilidade e segurança evitando sofás muito baixos e macios ou poltronas sem braços.

Escadas



A escada deve estar livre de objetos, possuir corrimãos dos dois lados, fitas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz, tanto na parte inferior quanto na superior.



Pequenos cuidados são necessários para evitar os riscos de acidentes em escadas. Mantenha a escadaria iluminada, use o corrimão e mantenha-a livre de objetos. Os degraus estreitos também representam perigo.

Animais de estimação



Se o seu animal de estimação fica dentro de casa, redobre a atenção. Ele pode se tornar um obstáculo, principalmente se for da mesma cor da mobília ou piso.



A casinha do cachorro pode ficar mais distante da entrada da sua casa. Se for preciso prender o animal numa coleira, utilize corrente de tamanho médio para que não cruze seu caminho.

Viver Bem

O Viver Bem é um programa da **Unimed Santa Bárbara d'Oeste e Americana**, oferecido gratuitamente aos nossos beneficiários, que busca promover a saúde e a qualidade de vida por meio de ações de prevenção.

São oferecidas diversas atividades com acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, como grupos orientados, palestras informativas, cursos em saúde e monitoramento individual ou em grupo, de acordo com a necessidade de cada pessoa.



Os programas oferecidos pelo **Viver Bem** são baseados em um atendimento personalizado por meio de uma equipe formada por enfermeiros, técnicos de enfermagem, nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e médicos.

O propósito é servir como um apoio, atuando na educação em saúde, com monitoramento dos fatores de risco ou condição clínica apresentada, incentivando a adequação de hábitos e comportamentos saudáveis como uma forma de prevenção e promoção da qualidade de vida.

Conheça todas as unidades de atendimento da Unimed Santa Bárbara d'Oeste e Americana.

Hospitais Unimed

Americana

Av. Brasil, 815 - Vila Medon
Fone: (19) 3477-1450

Santa Bárbara d'Oeste

Rua General Osório, 906 - Centro
Fone: (19) 3464-9500

Vendas e Administrativo

Americana

Av. Brasil, 555 - Vila Medon
Atendimento: 0800 9 175 859
Vendas: (19) 3471-3010

Nova Odessa

Av. João Pessoa, 360 - Centro
Atendimento: 0800 9 175 859

Santa Bárbara d'Oeste

Av. Tiradentes, 340 -
Vila Mac Knight
Atendimento: 0800 9 175 859
Vendas: (19) 3464-9516

Espaço Unimed

Americana

Rua dos Diamantes, 751 -
Vila Biasi
Fone: (19) 3457-9550

Cíntegras / Viver Bem

Americana

Rua dos Diamantes, 751 - Vila
Biasi
Fone: (19) 3457-9550

Santa Bárbara d'Oeste

Rua Orlando Fornazari, 110 -
Vila Maria
Fone: (19) 3464-9564

Unicoo Laboratório

Americana

Av. Brasil, 529 - Vila Medon
Av. Paulista, 469 - Vila Nossa
Sra. de Fátima

Nova Odessa

Av. João Pessoa, 360 - Centro

Santa Bárbara d'Oeste

Av. Monte Castelo, 231 - Centro
Av. São Paulo, 1.505 - Cidade
Nova II

Fale com o Viver Bem

✉ preventiva@unimedsa.com.br
☎ (19) 3457-9562



Hipertensão

Não deixe o *silêncio*
falar mais *alto*

A prevenção é o melhor
remédio, **cuide-se.**

Cuidar de você. Esse é o plano.



ANS - nº 36929-2

   @Unimedsa

 Unimed Santa Bárbara d'Oeste