

PREVENÇÃO DE QUEDAS DE IDOSOS

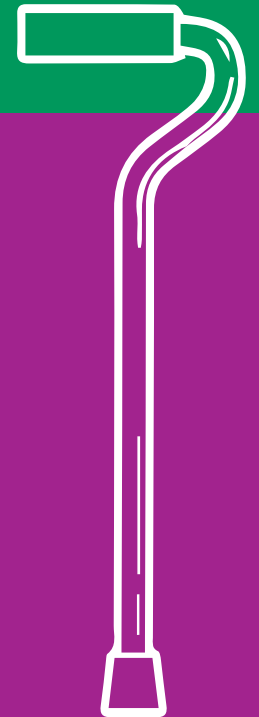
Unimed 
Chapecó



Principalmente na terceira idade, cair pode resultar em ferimentos e em fraturas graves, como de crânio e fêmur. De forma mais severa, possíveis complicações decorrentes da fratura podem levar à morte. A primeira queda eleva o risco de um novo episódio, e por medo de cair novamente, alguns idosos se autorrestringem, reduzindo sua mobilidade e sociabilidade. Por isso, é tão importante conhecer os principais fatores de risco para as quedas e os cuidados e orientações que são bastante eficazes para evitá-los.

- * Cerca de 30% das pessoas com mais de 65 anos caem ao menos uma vez no ano
- * Em média, 50% dos idosos acima de 80 anos sofrem uma queda anualmente
- * Uma em cada vinte quedas resulta em fratura ou internação
- * 13% dos idosos são “caidores” recorrentes (caem mais de uma vez no ano)

ATENÇÃO: Se você tem 60 anos ou mais e sofreu queda nos últimos anos, converse com seu médico a respeito desse episódio





Principais fatores de risco associados às quedas

- * Idade avançada (80 anos ou mais)
- * Histórico de quedas
- * Imobilidade
- * Baixa aptidão física
- * Fraqueza muscular de membros inferiores
- * Fraqueza do aperto de mão
- * Equilíbrio reduzido
- * Marcha lenta com passos curtos
- * Dano cognitivo
- * Doença de Parkinson
- * Sedativos, hipnóticos, ansiolíticos e polifarmácia

Previna quedas em cada um dos ambientes domésticos

São múltiplos os fatores de risco para quedas. Alguns deles são modificáveis, principalmente os relacionados ao ambiente. Evitar os fatores de risco significa reduzir a probabilidade de que ocorra uma queda.

No quarto

- * Colocar uma lâmpada e um telefone próximo à cama
- * Dormir em uma cama na qual seja possível subir e descer facilmente (cerca de 55 a 65 cm de altura)
- * Optar por armários com portas leves e maçanetas grandes para facilitar a abertura
- * Organizar as roupas no armário em lugares que seja de fácil alcance
- * Não deixar roupas e objetos espalhados pelo chão do quarto

Na sala e corredor

- * Manter o caminho de passagem livre de obstáculos, como mesas de centro, porta revistas e plantas
- * Instalar interruptores de luz na entrada das dependências. Preferir os modelos que brilham no escuro
- * Manter fios elétricos e de telefone fora das áreas de circulação. Jamais os deixe no chão ou debaixo de tapetes
- * Preferir cadeiras e sofás que tenham braços e não sejam muito baixos, pois o grau de dificuldade exigido para se levantar é maior





No banheiro

- * Colocar um tapete antiderrapante ao lado da banheira ou do box
- * Instalar na parede um suporte para sabonete líquido
- * Instalar barras de apoio nas paredes do banheiro
- * Colocar tiras antiderrapantes dentro da banheira ou no chão do box
- * Manter algum tipo de iluminação durante a noite
- * Ao tomar banho, caso não consiga se abaixar ou ter total firmeza, recomenda-se utilizar uma cadeira de plástico firme

Na escada

- * Não deixar objetos espalhados nos degraus
- * Instalar interruptores de luz na parte inferior e superior da escada ou instalar detectores de movimento com iluminação automática
- * Eliminar tapetes localizados no início ou fim da escada e fixar tiras adesivas antiderrapantes em cada degrau
- * Instalar corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados

Atitudes preventivas de rotina

- * Fazer exames oftalmológicos e físicos anualmente
- * Ingerir a quantidade adequada de cálcio e vitamina D
- * Expor-se ao sol diariamente por 15 minutos, antes das 10h ou depois das 16h, sem protetor solar
- * Praticar atividades físicas que desenvolvam agilidade, força, equilíbrio e coordenação
- * Usar calçados com sola antiderrapante e manter o cadarço sempre amarrado
- * Não andar pela casa apenas com meias nos pés
- * Usar chinelos que fiquem firmes nos pés
- * Evitar ingerir excessivamente bebidas alcoólicas
- * Manter os medicamentos rotulados e guardados em um local adequado para armazenamento



