



Cair não é um acontecimento normal da velhice, mas um aviso de que adaptações e mudanças precisam acontecer no dia a dia, tanto para o idoso como para a família e a casa.

Queda é o deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial, sem que se consiga corrigir a postura em tempo adequado. As quedas podem acontecer por vários motivos, sejam eles relacionados à própria pessoa, às atividades que ela realiza e ao ambiente em que se encontra. São mais frequentes em idosos.

Com o passar dos anos ocorrem alterações naturais no organismo que favorecem as quedas, como a diminuição da massa muscular e óssea, da visão, da audição e do equilíbrio. Também podem surgir doenças, como o diabetes, a hipertensão arterial e a obesidade, e ser necessário utilizar medicamentos que podem favorecer as tonturas.

Então, não é preciso esperar que aconteça uma queda para tomar medidas que dificultem ou evitem a sua ocorrência.

Deixe sua casa em ordem

Evite o uso de tapetes, mas se quiser mantê-los, assegure-se que estão bem fixados com fitas antiderrapantes.

Retire obstáculos do caminho, como mobília, fios, brinquedos, animais de estimação.

Não deixe o piso molhado, nem utilize cera ou outro produto que dê polimento para que ele não fique escorregadio.

Torne a sua casa mais segura:

- **Mantenha a casa sempre bem iluminada;**
- **Instale barras de suporte nas paredes junto ao chuveiro e ao vaso sanitário;**
- **Instale corrimão nas escadas bilateralmente (mesmo do lado que houver paredes).**

Recomendações:

- Identifique motivos, relacionados com você ou com o seu ambiente, que podem levá-lo a cair;
- Corrija hábitos e atitudes que possam favorecer quedas;
- Pratique atividades físicas orientadas para fortalecer seus ossos e músculos;
- Faça avaliações médicas regulares da sua visão e da audição;
- Evite calçados com solado escorregadio ou salto muito alto.

Cuidado com o uso de medicamentos:

- Não tome nada que não tenha sido receitado pelo médico;
- Não altere a dose ou os intervalos dos remédios prescritos;
- Certifique-se que os medicamentos estejam dentro da data de validade;
- Consulte regularmente seu médico para revisar os remédios que você usa.



Bengala como símbolo de velhice é coisa do passado.

Assim como qualquer dispositivo que auxilia a caminhada de um indivíduo, a bengala pode ser forte aliada para sua independência.

Estes dispositivos são usados para fornecer maior liberdade de movimento e independência enquanto ajudam no equilíbrio, além de diminuir a carga nas articulações.

Eles aumentam a confiança e a sensação de segurança, mesmo de quem já caiu.

Agora é sua vez de checar se a casa está em ordem e se sua rotina oferece segurança para você viver bem.

Cuidado para não cair

BANHEIRO

01. Substitua box de vidro por cortinas.
02. Instale barras de apoio laterais.
03. Utilize tapetes emborrachados antiderrapantes.

SALA DE ESTAR

- X. Não guarde objetos em locais muito altos.
- 04. Escolha poltronas firmes e com suporte para os braços.
- 05. Escolha móveis com cantos arredondados.

! Instale corrimão dos dois lados das escadas

Para evitar quedas, é importante ter cautela e ser prudente em situações de maior risco, como andar por locais desconhecidos, movimentados e mal iluminados, em pisos irregulares, desnivelados ou escorregadios.

Confira algumas dicas para reduzir o risco de quedas em sua casa.



QUARTO

06. Nunca levante no escuro. Providencie um abajur ou instale um interruptor próximo da cama.
07. Ajuste a altura da cama, nem baixa, nem alta demais.
08. Mantenha o ambiente livre de objetos e sem bagunça.

COZINHA

09. Os armários devem ser de fácil alcance e fixados na parede.
- X. Não guarde objetos em lugares muito altos, que ocasionem a necessidade de subir em bancos ou escadas aumentando o risco.

Proibida reprodução deste material sem a devida autorização.

Saúde Integral

31.2136.2214

www.unimedvaleadoaco.coop.br