

PREVENÇÃO DE QUEDAS

• *DE IDOSOS* •

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Piracicaba

somoscoop 

Prevenção de quedas de idosos

As quedas são frequentes na população idosa, podendo resultar em ferimentos e em fraturas graves como crânio e fêmur, tornando o idoso dependente de outros, com diminuição da capacidade de se locomover, assim como de relacionar-se com outras pessoas. De forma mais severa, possíveis complicações decorrentes da fratura podem levar à morte. Por isso, é tão importante conhecer os principais fatores de risco para queda. Cuidados e orientações são bastante eficazes para evitar que elas ocorram.

- 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, e procure a unidade da Medicina Preventiva da Unimed Piracicaba por meio do Programa Equilíbrio oferecido pela unidade.

Principais fatores de risco associados às quedas

- Idade avançada (80 anos ou mais)
- Sexo feminino
- Histórico de quedas
- Imobilidade
- Baixa aptidão física
- Fraqueza muscular de membros inferiores
- Fraqueza do aperto de mão
- Equilíbrio reduzido
- Marcha lenta com passos curtos
- Mal de Alzheimer
- AVC (Acidente Vascular Cerebral)
- Doença de Parkinson
- Sedativos, hipnóticos, ansiolíticos e polifarmácia.

Atitudes preventivas de rotina

- Fazer exames físicos e oftalmológicos 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.
- 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 sandálias que fiquem firmes nos pés.
- Manter os medicamentos rotulados e guardados em local adequado.
- Manter sempre um telefone de fácil acesso e anotar números importantes de emergência.
- Utilizar pisos planos e antiderrapantes

No quarto

- Colocar uma lâmpada e um telefone próximo à cabeceira
- Dormir em uma cama na qual seja possível subir e descer facilmente (cerca de 55 a 65 cm de altura), nem muito alta nem muito baixa
- Optar por armários com portas leves e maçanetas grandes para facilitar a abertura
- Organizar as roupas no armário em lugares de fácil acesso
- Não deixar roupas e objetos espalhados pelo chão do quarto
- Em caso de idosos com sono agitado, utilize grades de proteção e a cama encostada na parede





Na cozinha

- Eliminar tapetes que possam ocasionar escorregões
- Limpar imediatamente qualquer vestígio de líquido, gordura ou comida que esteja no chão
- Organizar os mantimentos e louças em locais de fácil alcance
- Prender bem os armários à parede e ao chão
- Não subir em cadeiras ou caixas para alcançar algo que esteja no alto
- Não utilizar produtos que deixem o piso escorregadio

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 e saída das dependências. Preferir os modelos que brilham no escuro



- Manter fios elétricos e de telefone fora das áreas de circulação, jamais no chão, como 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. Que sejam confortáveis porém não “afundem”

Na escada

- Não deixar objetos espalhados nos degraus
- Instalar interruptores de luz na parte inferior e superior da escada ou instalar detectores de movimento que fornecem iluminação automaticamente
- Eliminar tapetes localizados no início ou fim da escada
- Fixar tiras adesivas antiderrapantes em cada borda dos degraus
- Instalar corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados



No banheiro

- Tapete antiderrapante, de preferencia dentro do box
- Instalar na parede um suporte para sabonete líquido (adequado ao alcance sentado ou em pé)
- Instalar barras de apoio fixadas nas paredes do banheiro
- Colocar tiras antiderrapantes dentro da banheira ou no chão do box
- Manter algum tipo de iluminação durante a noite, por exemplo dentro do banheiro
- Ao tomar banho, caso não consiga se abaixar ou não ter total firmeza, recomenda-se utilizar uma cadeira de plástico firme e resistente, ou cadeira de banho
- Utilizar vaso sanitário com altura adequada a altura do idoso, caso necessário recomenda-se o assento adaptado



GRUPO EQUILÍBRIO

Referências:

AGNELLI, L.B. Avaliação da acessibilidade do idoso em sua residência. Dissertação de Mestrado em Terapia Ocupacional na Universidade Federal de São Carlos, 2012, 109f.

- Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo/ Ministério da Saúde
- Unimed do Brasil

Importante

Siga as recomendações do seu médico;

Use a medicação corretamente;

Vacine-se contra gripe;

Pare de fumar!

Unimed Medicina Preventiva

Rua Joaquim André, 830 – Centro

Piracicaba/SP

T. (19) 3433-2000

medicinapreventiva@unimedpiracicaba.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



somoscoop