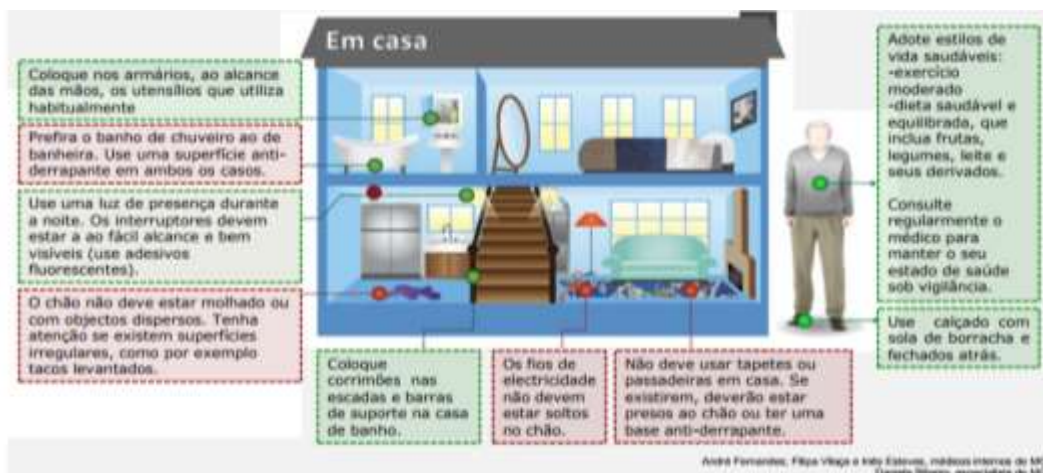




PREVENÇÃO - AJUSTAR A SALA DE ESTAR E DE JANTAR

- Utilize cores claras nas paredes e aumente a iluminação para compensar dificuldades visuais. Uma boa forma é completar a iluminação com candeeiros;
- Opte por sofás e poltronas confortáveis, com assentos que não sejam demasiado macios, e que facilitem os atos de sentar e levantar;
- Evite esquinas de vidro, metal ou materiais cortantes em mesas de apoio;
- Não use tapete em baixo da mesa da sala jantar e deixe um espaço à volta da mesa para a movimentação das pessoas;
- Prefira pisos antiderrapantes.



IDOSO – PREVENÇÃO DE QUEDAS

PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PARA QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS

- Viver sozinho;
- Tomar medicamentos, em especial medicamentos psicotrópicos;
- Doenças crônicas como artroses, osteoporose, depressão, doença pulmonar, diminuição da visão e da audição, diminuição da massa muscular;
- Mobilidade reduzida e alterações no equilíbrio;
- Dificuldades cognitivas e demência;
- Calçado e vestuário inadequados;
- Subir para escadotes, cadeiras, bancos, árvores, autocarros;
- Pisos escorregadios ou irregulares, pavimentos degradados

PREVENÇÃO - AJUSTAR TODA A CASA

- Mantenha uma boa iluminação. As lâmpadas devem ser de fácil substituição;
- Não deixe fios elétricos e de telefone desprotegidos. Prenda-os à parede;
- Evite tapetes no chão, principalmente nas escadas. Se usar, fixe-os ao chão;
- Escadas: pinte de cores diferentes ou faça marcas no 1º e último degrau. Os degraus devem ter piso antiderrapante;
- Use sapatos com saltos largos e calcanhares reforçados. **Não use chinelos.** Prefira os sapatos fechados;
- Cuidado para não errar a dosagem dos remédios.
- Não use camisolas e roupões compridos;
- Ao dormir, deixe a luz do corredor acesa, caso acorde durante a noite;
- Se cair e tiver dores, procure assistência médica;
- No quintal, evite a acumulação de folhas e flores húmidas no chão.

PREVENÇÃO - AJUSTAR O QUARTO

- Preferir uma cama larga, com altura suficiente para que, sentado, consiga apoiar os pés no chão, evitando tonturas. Ao deitar-se, utilize sempre um travesseiro para apoiar a cabeça;

- Use uma mesa-de-cabeceira com bordas arredondadas e tente fixá-la ao chão ou à parede, para evitar que se desloque caso necessite apoiar-se nela;
- Tenha uma cadeira no quarto, para se sentar para calçar meias e sapatos;
- Os interruptores devem estar ao alcance da mão quando estiver deitado;
- Evite prateleiras muito altas ou muito baixas, para diminuir o esforço físico ao procurar algum objeto e evitar quedas.

PREVENÇÃO - AJUSTAR A CASA DE BANHO

- O piso deve ser antiderrapante;
- Evite prateleiras de vidro e superfícies cortantes;
- É absolutamente proibido usar esquentador a gás dentro da casa de banho;
- Utilize barras de apoio no polibã/banheira, nas paredes próximas da sanita;
- O espaço útil da casa-de-banho deve ser suficiente para 2 pessoas;
- Nunca feche a porta à chave;
- Verifique que os interruptores e as tomadas elétricas estão em áreas secas.

PREVENÇÃO - AJUSTAR A COZINHA

- Os armários não devem ficar em locais muito altos. Guarde os:
 - Objetos pouco utilizados nos armários superiores;
 - Objetos de uso frequente em locais de fácil acesso;
- Instale a botija de gás, sempre, fora da cozinha;
- Evite colocar peso nas portas do frigorífico;
- Os fornos elétricos e os microondas devem ser instalados em local de fácil acesso;
- Lembre-se de desligar fornos, microondas e ferros de passar roupa.

MUITO IMPORTANTE

- Realizar exercício e atividade física
- Manter uma boa alimentação