**PRINCIPAIS MOTIVOS DA QUEDA DE PESSOAS IDOSAS**

Falta de organização ou orientação dos horários/rotina de medicamentos

Medicações em horário errado (compensando e tendo sintomas que levem à quedas)

Efeitos colaterais de medicações

Objetos em alturas inadequadas

Cortina (box ou janela) ou cobertas sobrando

Modificação na marcha

Lentidão ao realizar movimentos ou outras tarefas

Insegurança depois de cair (muda mindset) / Psicológico

Não informar quedas sofridas (vergonha, medo)

Mal súbito (não identificar ou informar a queda de forma imediata)

Problemas motores, de orientação, coordenação, articulação

Sedentarismo e falta de atividades físicas e motoras

Problemas mentais, psicológicos

Problemas de pressão, arritmia, tontura, desorientação e etc

Problemas motores, de orientação ou de coordenação

Redução na visão ou audição

Tapetes soltos (não emborrachado ou fixados)

Andar em ambientes mal iluminados

Degraus e escadas

Móveis distribuídos ou posicionados de forma ilógica ou perigosa

Não observação de princípios de acessibilidade

Animais (pets)

Piso molhado

Momentos críticos: banho e levantar da cama

Falta de orientação ou acompanhamento

Falta de locais de apoio(barras, corrimão, etc)

Calçados mal fixados

Colocar meias ou calçados

Problemas de mobilidade, planejamento ou conservação de ruas e vias públicas

Falta de atenção

Consumo de bebidas alcoólicas

Incontinência urinária (levantar várias vezes ao longo da noite)

Uso de objetos, dispositivos, móveis ou utilitários sem ergonomia

Tomadas em altura inadequada

Tarefas cotidianas perigosas (cortar grama, lavar louça, cozinhar)

Objetos/roupas/calçados no meio do caminho (fora do lugar)

Diminuição da sensibilidade

Falta de sinalizações, avisos ou alertas

**OBSERVAÇÕES**

Aumento da população idosa

Casa adaptada para idosos é adequada para crianças? (netos)

**Rapidinhas💡.:**

**-Abajur d/ baixo-custo (Inteligente)**

-Remodelagem de altura na casa

-Calçados rasos e anti derrapantes *(Ortopédicos)*

-*Casa mesa e banho* com instrumento de fixação ou anti-derrapante

**-Aparelho para calcular o consumo de Cálcio diário e ajuda a criar rotina para ajudar no fortalecimento**

**-Armários com RFID**

-

============================================================