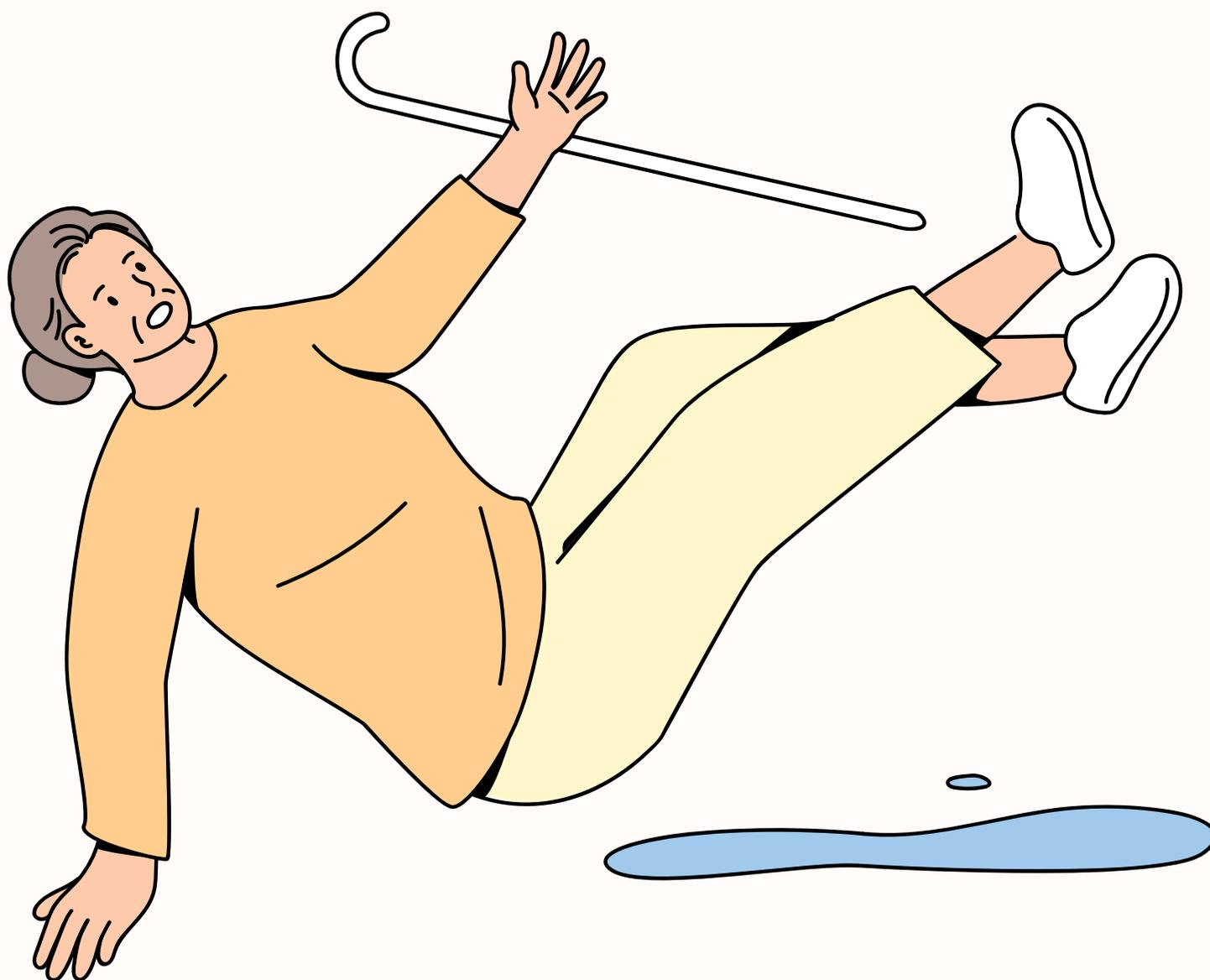
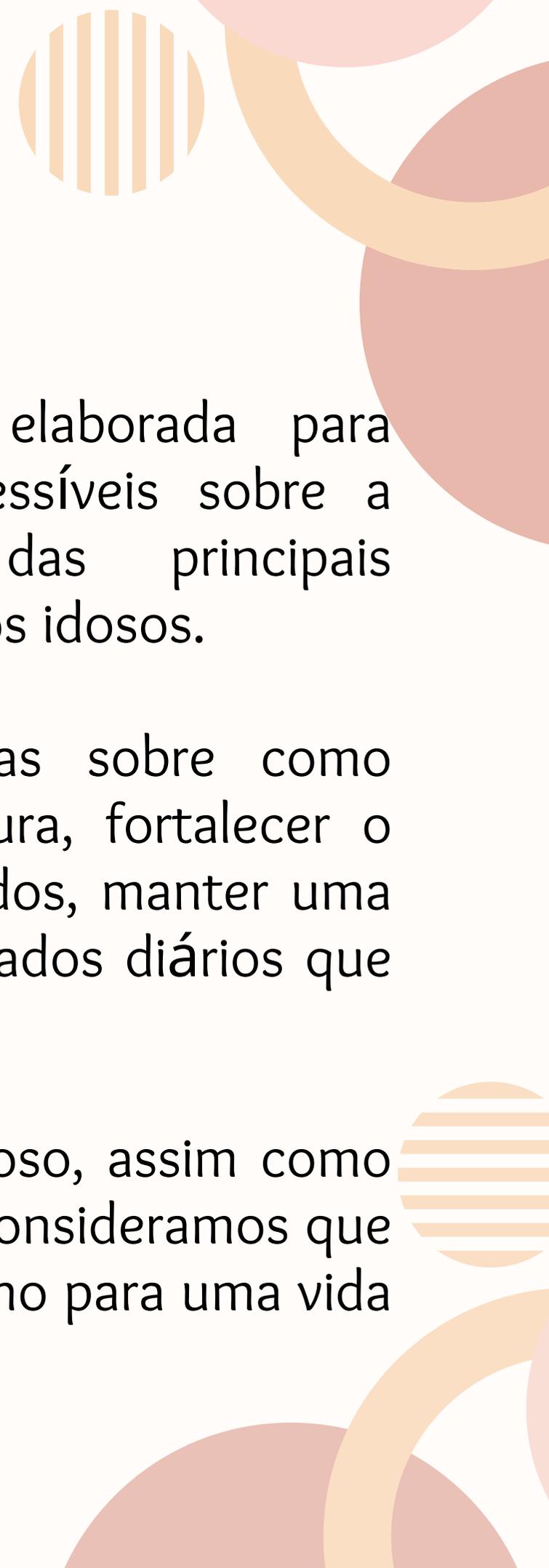


CARTILHA DE ORIENTAÇÕES

Prevenção de quedas em idosos





Prezado(a) paciente,

Esta cartilha foi cuidadosamente elaborada para oferecer orientações práticas e acessíveis sobre a prevenção de quedas, uma das principais preocupações relacionadas à saúde dos idosos.

Aqui você encontrará dicas valiosas sobre como organizar o ambiente de forma segura, fortalecer o corpo por meio de exercícios adequados, manter uma alimentação equilibrada e adotar cuidados diários que promovam o bem-estar e a segurança.

Pensamos especialmente em você, idoso, assim como em seus familiares e cuidadores, pois consideramos que a prevenção é sempre o melhor caminho para uma vida plena e saudável.

CASA SEGURA:

Um Ambiente de Proteção e Bem-Estar

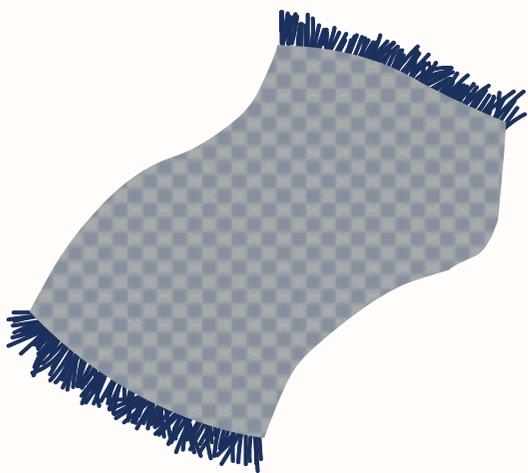
A segurança do lar é fundamental para prevenir quedas e garantir a tranquilidade dos idosos. Pequenas mudanças no ambiente podem fazer uma grande diferença, reduzindo riscos e tornando a casa mais funcional e acolhedora. Manter os espaços bem iluminados, livres de obstáculos e organizados é essencial para promover a mobilidade e a independência com segurança.

Cada detalhe da casa pode ser ajustado para oferecer proteção, conforto e qualidade de vida, vamos conhecer o que pode ser melhorado em cada cômodo?

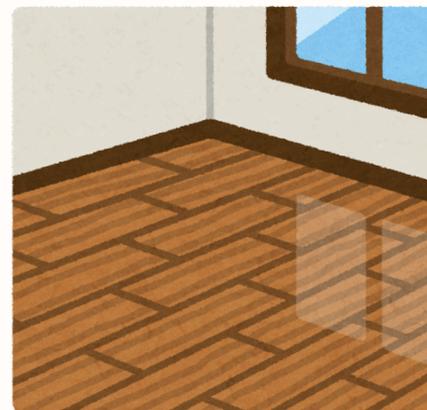


QUARTO

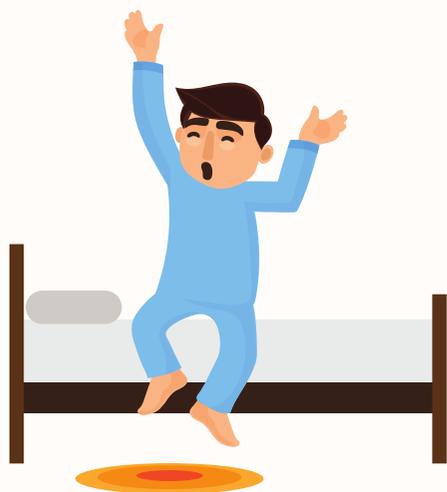
Não use tapete solto



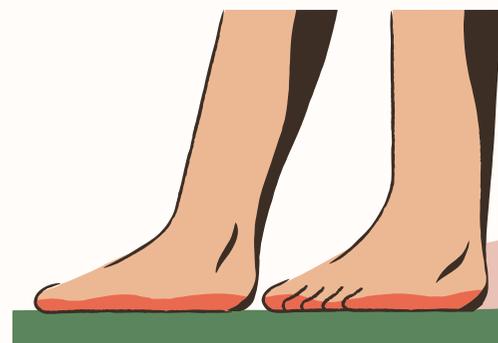
Cuidado com piso encerado



Procure sair da cama tendo uma iluminação suficiente para se deslocar com segurança



A cama deverá ter uma altura adequada para o alcance dos pés no chão e apoio para se levantar.



BANHEIRO



OBSERVAÇÃO

Caso não tenha um banheiro totalmente adaptável, poderá ajustar conforme sua necessidade. Existem lojas e fabricantes de equipamentos de acessibilidade para adaptar seu banheiro, garantindo a segurança que precisa. Aqui estão alguns acessórios de acessibilidade para banheiro com preços acessíveis:



Kit 6 barras de apoio
Custo médio R\$330

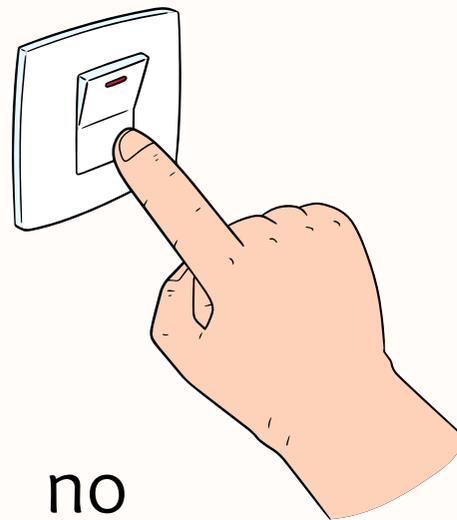


Kit 4 barras de apoio
Custo médio R\$145

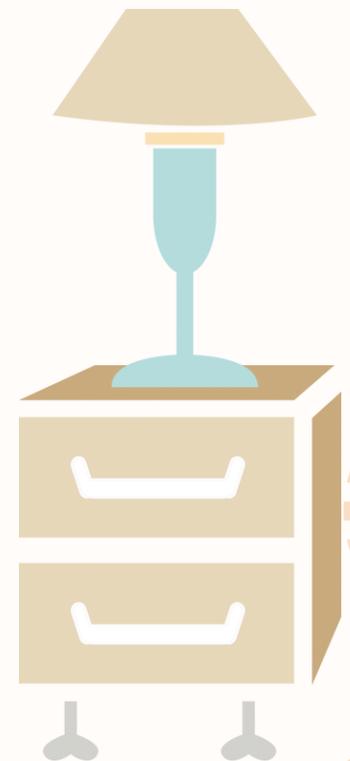
IMPORTANTE



Não trancar a porta do banheiro, para facilitar o socorro em possibilidades de acidentes.



Nunca levante ou se deite no escuro, opte por ter um interruptor próximo da cama ou uma luminária.



SALA DE ESTAR



- Evite excesso de mobiliário espalhados pela sala.
- Tapetes sempre fixos ao chão de preferência com fundo emborrachado ou fita colante.
- Fiações elétricas devem está fora de circulação no chão.

COZINHA



- Opte por pisos antideparrantes, limpos e secos.
- Iluminação adequada, até mesmo com sensores de movimento.
- Organize utensílios mais utilizados em gavetas e locais baixos para evitar alturas.
- Nunca utilize banco, cadeira, escada pra pegar algo em locais altos em armários, peça ajuda.

JARDIM



- Evite mangueiras, vasos, materiais que possam obstruir ou dificultar a passagem.
- Cuidado com galhos, folhas, pedras ou chão irregular que facilite o desequilíbrio.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



- Só leve o seu animal de estimação para passear, se ele não for agitado, para evitar movimentos que facilitem a queda.
- Opte por adaptar o local de alimentação do pet o mais próximo da sua altura, assim evita abaixar ou curva-se em excesso.

POSSÍVEIS RISCOS EM CASA



Piso molhado



Ausência de grade
de proteção



Brinquedos no chão



Tapete escorregadio



Escada sem corrimão

CALÇADOS SEGUROS



Solado antiderrapante



Formato ortopédico



Confortável



Palmilha antiderrapante

CALÇADOS SEGUROS



Atenção

A numeração dos calçados devem ser adequadas ao tamanho dos pés, tanto dentro como fora de casa. Se for usar salto, dê preferência aos baixos e saltos monoblocos que trazem mais segurança.

Os solados devem ser finos e rijos para aumentar a sensação de estabilidade e chanfrados para diminuir as chances de escorregões em superfícies lisas ou molhadas.

CALÇADOS QUE DEVEM EVITAR



Chinelos lisos



Pantufas



Salto alto com bico



Sapato social com bico

REFERÊNCIAS

- Emmel Paganelli - Cartilha para acessibilidade ambiental
- Estrutura de Missão - Rede Regional de Cuidados continuados integrados.
- Garcia - Educação em saúde na prevenção de quedas em idosos



Gostou das dicas? Conte sempre conosco para se manter informado(a) sobre saúde e bem-estar.



 0800 000 4341

 contato@lacossaude.com