

Um dos desafios mais importantes no paradigma atual da sociedade no séc. XXI prende-se com a educação para a saúde.

Tornar a população portuguesa capacitada para responder de forma mais eficiente perante acidentes depende não só dos profissionais de saúde, como também do cidadão comum.

Lembre-se sempre: sobretudo em saúde, mais vale prevenir do que remediar!

A prevenção é o segredo para uma vida mais saudável

A população portuguesa está a envelhecer!

As quedas são tidas como um fator de risco muito elevado para a redução da capacidade funcional do idoso.



Serviço de Ortopedia
Contactos: 214 348 200 (Geral)
Tel. Internamento Ortopedia A: 21 434 83 13
Tel. Internamento Ortopedia B: 21 434 83 14
Correio electrónico: sec,geral@hff.min-saude.pt

DI 0361 E ORTO 01 Prevenção de Quedas no Domicílio 15-01-2020
ORTO H.F.F./U.C.I. Mod.9 – Ortopedia/janeiro 2020

PREVENÇÃO DE QUEDAS NO DOMICILIO

Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE

SERVIÇO DE ORTOPEDIA



Prevenção de quedas no domicílio

Os principais fatores de risco são:

- Diminuição da visão e audição;
- Diminuição da força muscular;
- Doenças associadas como a osteoporose ou a demência de Alzheimer;
- Falta de condições de segurança nas habitações;
- Calçado e vestuário inadequado;
- Pisos escorregadios e irregulares;
- Presença de tapetes soltos;
- Uso de apoios de marcha mal adaptados;
- Viver sozinho

Direção-Geral da Saúde, 2003

Como ajudar a prevenir...

... o seu familiar deve:

- Tomar conhecimento da medicação e ajudá-lo a preparar a mesma - em caso de dúvida deve falar diretamente com o enfermeiro/médico/ farmacêutico;
- Promover o uso de calçado adequado: sapatos fechados, com saltos largos e calcanhares reforçados. Evite o uso de chinelos;
- Promover o uso de roupas ajustadas ao corpo em detrimento de roupões compridos.

... em casa:

- Deixar uma luz de presença de noite;
- Não deixar fios eléctricos soltos;
- Se tiver escadas, estas devem ter piso antiderrapante
- identificar o último degrau com uma fita isoladora de cor diferente.

Evite subir escadotes e/ou cadeiras.

Evite sentar em cadeiras sem apoios laterais.

Outras sugestões de prevenção...

... na casa de banho:

- Ponderar a colocação de piso antiderrapante;
- Colocar barras de apoio nas paredes junto à sanita, polibã e/ou banheira;
- Usar tapete de banho preso ao chão do polibã ou banheira;
- Remover tapetes soltos.

... no quarto:

- Os interruptores de luz devem estar ao alcance do idoso;
- Colocar os objetos necessários ao alcance do idoso, para evitar o uso de escadotes;

Fixar a mesa de cabeceira à parede.

...Outros

- Ao passear o seu animal de estimação tenha cuidado para não tropeçar na trela.