



Prevenção de
quedas em idosos

Manual de Boas Práticas

Prevenir quedas
preserva a
independência e
pode salvar vidas



Caritas Diocesana
de COIMBRA





SUMÁRIO

Introdução	03
Sobre as Quedas	04
Fatores de Risco das Quedas	08
Prevenção das Quedas	15
Lista de verificação no domicílio	22
O que fazer em caso de Queda	28
Dispositivo de auxílio à marcha	32
Contactos de Emergência	33
Referências	34

FICHA TÉCNICA

AUTORES

Anamélia Almeida
Anabela Mota Pinto
Carina Dantas
Paulo Nossa

PROJETO GRÁFICO

João Henrique de Oliveira

EDIÇÃO E IMPRESSÃO

Cáritas Diocesana de Coimbra

FICHA TÉCNICA

PREFÁCIO

Pois vêm-se chamados nos olhos dos moços,
mas no olho do ancião vê-se a luz (Victor Hugo).

Pensamos usualmente nos idosos como as pessoas acima dos 65 anos; porém, o envelhecimento é um processo que se desenrola ao longo da vida e para o qual podemos contribuir positivamente com os nossos comportamentos e escolhas. A prevenção de quedas é uma das áreas que podemos prevenir e por isso este Manual pode ser tão importante para as pessoas que apoiamos na Cáritas Diocesana de Coimbra - para que se possam manter independentes e saudáveis pelo máximo de tempo possível e, portanto, mais felizes.

Carina Dantas, Cáritas de Coimbra

O envelhecimento é um processo inevitável, atualmente com grande impacto demográfico, social e de saúde pública. O considerável aumento da esperança de vida nem sempre tem sido acompanhado de qualidade de vida o que obriga a uma reflexão da política de saúde a adotar, e das medidas a aplicar no apoio ao idoso e à necessidade de cuidados de saúde direcionados para esta faixa etária. As quedas são uma das principais causas de morbilidade e mortalidade em pessoas com 65 anos ou mais, retirando-lhes independência, mobilidade e conduzindo na maioria das vezes a uma hospitalização. O risco de queda pode ser avaliado e prevenido, verificando os fatores de risco e utilizando diferentes métodos, incluindo questionários.

A implementação deste manual de boas práticas sobre Quedas, permite a conhecimento e aplicação de medidas que estimulem a autoconfiança do indivíduo idoso e dos seus cuidadores.

Professora Dr.ª Anabela Mota Pinto, Faculdade de Medicina da Universidade de
Coimbra

INTRODUÇÃO

O envelhecimento saudável não se restringe apenas em evitar doenças e lesões. Envolve ser capaz de desfrutar da vida ao máximo, promovendo a manutenção de um estilo de vida saudável, mantendo-se física e mentalmente ativo e envolvido numa rede social.

Uma queda pode acontecer a qualquer um e a qualquer momento. Conhecendo os fatores de risco e tomando medidas para os prevenir e resolver, podem evitar-se eventuais quedas.

Estas orientações, presentes no Manual de Boas práticas – Prevenção de Quedas em Idosos, elaborado com base em recomendações das melhores práticas, visam melhorar a segurança e a qualidade dos cuidados às pessoas idosas.

ESTE MANUAL DESTINA-SE:

Este Manual foi concebido para ajudar as pessoas a compreender algumas das causas das quedas, mantendo-as seguras e independentes na sua própria casa e oferecendo possíveis soluções. Pode ajudá-lo a si ou ajudar alguém de quem cuida, e ser igualmente uma base de planificação para o seu futuro.

Todos nós queremos desfrutar de boa saúde e permanecer independentes. Neste manual pode encontrar conselhos e informações sobre:

- controlo da medicação,
- cuidados com audição e visão,
- como manter os pés saudáveis,
- calçados adequados,
- alimentação,
- medidas para ter uma casa segura
- estilo de vida saudável.

No verso deste folheto há uma secção listando alguns contactos telefónicos, onde pode obter ajuda em caso de emergência, e uma lista de segurança para a prevenção de quedas no domicílio.

SOBRE AS QUEDAS

As quedas podem resultar em fraturas, limitando a autonomia e a qualidade de vida. A nível internacional, os estudos mostram que 30% das pessoas com idade superior a 65 anos sofrem pelo menos uma queda por ano. A boa notícia é que as quedas podem ser prevenidas.

Para isto responda as questões a seguir:



Lista de verificação Para ajudar a impedir quedas

Se tiver 65 anos de idade ou mais, terá um maior risco de queda. Uma queda pode resultar em lesões graves que diminuem a sua mobilidade, independência e afetam o estilo de vida.

LEMBRE-SE:

- ***Cair não é uma parte normal do envelhecimento***
- ***A maioria das quedas pode ser prevenida***

A lista de verificação seguinte pode ajudá-lo a identificar as causas que o colocam em risco de cair.

Responda às perguntas abaixo:

Marque apenas em caso afirmativo “Sim”

Marque se “SIM”

Sofreu uma queda no último ano?



Se tiver caído anteriormente, a sua probabilidade de cair novamente é maior. Isto faz com que seja especialmente importante que tome medidas para evitar quedas.

Tem problemas de equilíbrio, sente o pés instáveis ou tem dificuldades em levantar-se de um assento?



Faça exercícios de equilíbrio e força 15 minutos por dia, (p. ex. Tai Chi,) Pode fazer uma série de exercícios de equilíbrio em casa ou encontrar um programa na sua comunidade.

Realiza menos de 30 minutos de atividade física?



Muitas quedas são o resultado do enfraquecimento muscular e/ou falta de equilíbrio. Fique forte e saudável! Faça, após aconselhamento médico, caminhadas, natação, exercícios em grupo ou realize outras atividades físicas de que goste.

Toma três ou mais medicamentos por dia?



Toma medicamentos para dormir, pressão arterial, distúrbios emocionais ou dor, ou quaisquer medicamentos que o deixam sonolento?



Alguns efeitos secundários e combinações de medicamentos podem aumentar o risco de uma queda. Tenha os seus medicamentos revistos pelo seu médico, uma vez por ano ou sempre que iniciar novos fármacos.

Come menos de três refeições nutritivas por dia?



Para uma boa saúde, é importante uma alimentação saudável e, caso seja necessário, a utilização de um suplemento vitamínico (como a vitamina D). Limite a ingestão de álcool.

Usa sapatos com saltos altos, solas escorregadias ou que encaixam mal no seu pé?

O calçado adequado é a chave para a prevenção de quedas. Use sapatos que se encaixam bem e forneçam bom suporte ao ar livre e dentro de casa. Não use apenas meias ou chinelos em casa.

Teve um acidente vascular cerebral? Tem artrite, diabetes, doença de Parkinson ou problemas cardíacos, pressão arterial ou bexiga?

Muitas condições de saúde podem aumentar o risco de cair. Se apresenta alterações de saúde, consulte o seu médico logo que possível

Já passaram mais de dois anos desde o seu último exame à visão?

Deve ser avaliado por um oftalmologista pelo menos de dois anos em dois anos. A sua visão pode ter mudado sem que se aperceba.

Realiza atividades que o colocam em risco de cair, como subir uma escada?

Há perigos em sua casa que poderiam levá-lo a cair, como tapetes escorregadios, escadas sem corrimão ou má iluminação?

Dê sempre total atenção ao que você está a fazer e peça ajuda com atividades que poderia colocá-lo em risco de queda. Avalie os riscos da sua casa. Um lar seguro pode ajudá-lo a manter um estilo de vida independente.

SE RESPONDEU “SIM” A UMA OU MAIS DESSAS PERGUNTAS, PODE TER IDENTIFICADO OS SEUS FATORES DE RISCO PESSOAIS PARA CAIR. PARA DESCOBRIR COMO PODE REDUZIR O RISCO, LEIA TODAS AS SEÇÕES QUE SE ENCONTRAM NESTE FOLHETO. PARTILHE ESTA LISTA COM A SUA FAMÍLIA, AMIGOS PRÓXIMOS E PRESTADORES DE CUIDADOS, PARA QUE ELES POSSAM AJUDAR E APOIAR OS SEUS ESFORÇOS PARA PREVENIR QUEDAS.

FATORES DE RISCO

À medida que envelhecemos somos mais propensos a quedas. As pessoas caem devido a muitas razões. As razões ou causas para as quedas são conhecidos como fatores de risco.

Algumas pessoas mais velhas são mais propensas a cair do que outras. Isso é porque elas têm mais fatores de risco associados. Estes fatores podem resultar de uma doença ou de um estilo de vida menos saudável.



CONHEÇA OS PRINCIPAIS MOTIVOS DE QUEDA NOS IDOSOS:

- Diminuição da acuidade visual e audição;
- Menor força e equilíbrio;
- Mudança de postura ou má mobilidade;
- Necessidade de tomar diferentes tipos de medicação;
- Utilização de calçados inadequados;
- Nutrição;

No nosso ambiente, tanto em casa como no exterior, também observamos fatores que podem proporcionar insegurança, por exemplo:

- Pisos escorregadios, desgaste de carpetes, tapetes soltos, pisos irregulares;
- Má iluminação.

Há muitas coisas que pode fazer para reduzir o risco de queda

Controlo dos medicamentos

Apesar de os medicamentos serem uma necessidade na vida de muitas pessoas, podem também contribuir para o risco de quedas.

Alguns medicamentos, isolados ou quando combinados, podem alterar o equilíbrio, causar sonolência, tontura e diminuição da atenção, aumentando assim o risco de queda.

É importante respeitar a prescrição médica e tomar os medicamentos no horário indicado, utilizando sempre água. Deve informar o especialista, sempre que for a uma consulta médica, sobre todos os remédios que toma.

Nunca tome medicamentos por conta própria!



Tenha os seus medicamentos revistos regularmente pelo seu médico.

- Só tome medicamentos prescritos especificamente para si;
- Não tome qualquer medicação adicional, sem consultar o seu médico;
- Não use medicamentos de outras pessoas;
- Certifique-se de que entende como e quando tomar a sua medicação. O seu médico pode fornecer esta informação;
- Pergunte ao seu médico se os medicamentos prescritos podem deixá-lo propenso a cair;
- O seu médico ou farmacêutico podem informá-lo de efeitos colaterais de medicamentos. Se pensa sofrer de quaisquer efeitos secundários, informe o seu médico;
- Alguns medicamentos não devem ser administrados com álcool, em qualquer circunstância; pergunte ao seu médico sobre os efeitos do álcool sobre a medicação que toma.

Tenha os seus medicamentos revistos regularmente pelo seu médico:

- Uma vez por ano;
- Sempre que inicia um novo medicamento;
- Se tiver quaisquer sintomas que o façam sentir fraco ou instável, sonolento, tonto, ou se tiver visão turva ou dificuldade em pensar claramente.

Lembre-se: o álcool pode diminuir os seus reflexos e afetar o seu equilíbrio!

Cuidados com a Audição

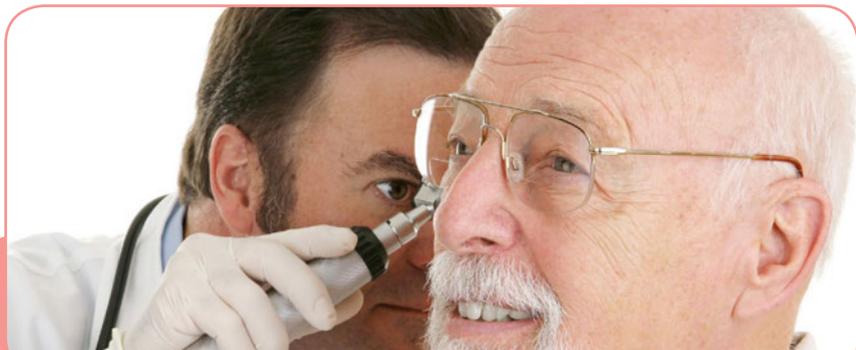
- Você tem dificuldades em ouvir a televisão ou evita conversas em grupo por não escutar bem? Tem tonturas ou se desequilibra facilmente?
- Você sabia que os olhos estão intimamente ligados aos ouvidos e eles dependem uns dos outros para um bom equilíbrio e uma visão clara?

Isto porque a audição e o equilíbrio são funções dos seus ouvidos internos, dessa forma é extremamente importante realizar o seu exame auditivo.

Se você suspeitar que tem perda de audição ou zumbido nos ouvidos, consulte seu médico. As vezes uma infecção ou acúmulo de cera pode causar problemas, tais como tontura e perda de equilíbrio, e pode colocá-lo em risco de queda, por isso, é importante procurar tratamento. O seu médico pode encaminhá-lo para um teste de audição.

Sugestões

- Verificar a sua audição, pelo menos uma vez por ano;
 - Se você usar um aparelho auditivo se certificar de que está em boas condições de funcionamento;
- Lembre-se: Realizar rastreios, identificar e tratar problemas auditivos ajuda a melhorar a sua audição e equilíbrio.



Cuidados com a Visão

Sua visão desempenha um papel importante no seu equilíbrio e movimento. A visão reduzida pode levar a quedas. Com o tempo, podemos desenvolver alterações visuais que podem nos causar quedas. Muitas vezes, estas mudanças acontecem de forma tão gradual que não percebemos.

Alterações mais comuns incluem:

- Visão embaçada;
- Dificuldade em ver bem com pouca luz
- Mais tempo para se adaptar às mudanças bruscas de luz e escuridão.
- Maior sensibilidade à claridade
- Olhos marejados



O que fazer:

- Ter a visão verificada a cada dois anos.
- Use sempre óculos prescritos por seu médico.
- Se você notar mudanças na sua visão, consulte o seu médico.
- Certifique-se de usar sempre os seus óculos e não mantê-los apenas em sua bolsa ou bolso!
- Certifique-se que seus óculos estão limpos e bem ajustados ao seu rosto.
- Usar óculos de sol e/ou chapéu em dias com muito sol.
- Evite mudanças bruscas de luz. Se você vai do claro ao escuro, ou o contrário, pare e dê aos seus olhos tempo para se adaptar antes de se mover.
- Mantenha escadas e áreas de estar bem iluminadas
- Coloque seus óculos antes sair da cama para ir para ao banheiro.
- Consulte a seção de iluminação deste Manual para ideias sobre as medidas que você pode tomar em sua casa.

A redução da capacidade de ver e ouvir pode colocá-lo em risco de queda.

Lembre-se: Óculos de leitura são para leitura!

OUTROS FATORES

Controlo de problemas intestinais e da bexiga

O aumento do risco de queda tem sido relacionado com a incontinência. As quedas resultam, geralmente, da perda de equilíbrio quando o idoso se apressa para ir ao banheiro ou um aumento da probabilidade de escorregamento em urina.

- Consulte o seu médico para discutir o problema;
- Crie o hábito de se hidratar (não com muito chá, café, refrigerantes ou álcool)
- Reduzir a quantidade do que você bebe torna a urina ainda mais concentrada e pode gerar problemas.



PREVENÇÃO DAS QUEDAS

ATIVIDADE FÍSICA

Pratica regularmente atividade física?

O exercício é muito importante na manutenção da sua força e equilíbrio. Está relacionado com o ganho de força muscular e aumento da confiança. Manter-se ativo é uma das medidas mais importantes que pode fazer para ajudar a evitar quedas.

O equilíbrio é algo de que precisa sempre que se move de uma posição para outra. A fraqueza muscular decorrente de uma falta geral de exercício ou condições específicas, como por exemplo a artrite, podem levar a um aumento do risco de quedas.

SUGESTÕES

- Não importa a sua idade ou limitação física. Exercícios regulares ou qualquer atividade física vão beneficiá-lo, fazendo-o sentir-se mais em forma e também reduzir o risco de quedas;
- Deve participar regularmente em atividades físicas como caminhada, ioga, hidroginástica ou aulas de ginástica, sempre adequadas à suas condições físicas e limitações.
- Escolha exercícios que melhorem o seu equilíbrio e força muscular;
- Realize sempre um exame médico antes de iniciar qualquer nova atividade física;
- Aulas de ginástica concebidas para as pessoas idosas são muito benéficas, nomeadamente ao nível do equilíbrio, confiança e força, e ainda para promover uma nova rede de apoio social.

Como evitar quedas e lesões? O melhor tratamento é a atividade física regular.

O nosso organismo foi projetado para se mover. A atividade física mantém-nos saudáveis e reduz o risco de quedas, ajudando a:

- Melhorar o equilíbrio;
- Melhorar a força muscular e flexibilidade;
- Manter os ossos fortes;
- Aumentar os níveis de energia;
- Ajudar com problemas de insónia;
- Ajudar a controlar a pressão arterial, os níveis de açúcar no sangue e peso.

O que pode fazer:

- Seja fisicamente ativo, todos os dias. Seja qual for a sua idade, deve ter o objetivo de fazer pelo menos 30 minutos de atividade, no mínimo 5 vezes por semana;
- Converse com o seu médico se tiver problemas de saúde ou dor associada à atividade;
- Se tem problemas músculo-articulares, a atividade física ajuda a controlar a dor, fraqueza e rigidez.

Quando iniciar novos exercícios, deve:

- Começar lentamente;
- Assim que conseguir fazer os exercícios de forma fácil e confortável, pode começar a aumentar a dificuldade;
- Usar apoio;
- Usar calçado apropriado;
- Ouvir o seu corpo;
- Realizar exercícios com os quais se sinta seguro e confortável. Se qualquer exercício faz com que sinta aumento da dor ou falta de ar, pare e fale com o seu médico.



SAÚDE DOS PÉS E CALÇADOS ADEQUADOS

Cuidar dos pés e usar sapatos que se encaixam corretamente irá ajudá-lo a sentir-se mais seguro e pode impedir problemas nos pés (tais como calos, joanetes, unhas encravadas ou úlceras).

CUIDAR DOS PÉS

- Consulte um médico se identificar problemas ou dores nos pés.
- Tenha os seus pés sempre saudáveis, com as unhas cortadas e calos tratados.
- Exercite os pés, movimente os pés em círculos, para manter uma boa circulação nos tornozelos e pernas.
- Experimente uma massagem nos pés e usar um hidratante

SAPATOS

- O calçado é uma das ferramentas mais importantes para ajudar a prevenir uma queda ou problemas nos pés. Podem afetar o equilíbrio e mudar a maneira de andar.
- Calçado com saltos altos, solas escorregadias ou sapatos que se encaixam mal podem fazê-lo perder o equilíbrio e cair.
- Se combinar calçado inseguro com problemas nos pés, o risco de queda é ainda maior.

USAR CALÇADO ADEQUADO

- Prefira sapatos com velcro, sem saltos e uma sola antiderrapante.
- Verifique se o sapato tem espaço suficiente para uma palmilha, se necessário.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação saudável pode ajudar na manutenção da sua saúde.

SUGESTÕES

- Certifique-se de que come, pelo menos, três refeições por dia, e inclua lanches nutritivos durante a manhã;
- Coma vegetais em abundância (incluindo leguminosas) e fruta;
- Inclua alimentos ricos em cálcio. Tente ingerir três a quatro alimentos lácteos por dia, por exemplo: leite, queijo e iogurte;
- Beba mais do que um litro de água por dia, especialmente em dias mais quentes;
- Não use açúcar ou utilize-o com moderação.

Vitamina D

A vitamina D tem papel fundamental na prevenção de fraturas. Alguns estudos têm mostrado um papel importante da vitamina D no aumento da força muscular e também sobre o equilíbrio.

Idosos com níveis altos de vitamina D apresentam maior força muscular e menor risco de quedas.



CUIDE DA SUA SAÚDE

Algumas condições de saúde aumentam o risco de quedas. Podem causar rigidez muscular ou nas articulações, problemas visuais, níveis de concentração reduzidos, dor e falta de energia, fragilidade óssea, dormência ou perda de sensibilidade nos pés e/ou pernas, resultando em instabilidade ou falta de equilíbrio.

A maior parte das doenças crônicas e outros problemas de saúde de longa duração podem ser tratadas ou melhoradas, incluindo:

- Doenças cardíacas;
- Diabetes;
- Doenças músculo-articulares;
- Osteoporose;
- Pressão arterial alta / baixa;
- Depressão;
- Acidente vascular cerebral;
- Doença de Parkinson;
- Cataratas ou outros problemas de visão;
- Incontinência.

Algumas condições podem colocá-lo em risco de queda fazendo com que mude o seu comportamento, tal como correr para a casa de banho devido a um deficiente controlo da bexiga.

O QUE PODE FAZER:

- Ter exames regulares com o seu médico para garantir que as suas condições médicas estão a ser bem tratadas. Discutir quaisquer preocupações que tenha com o seu médico antes que eles se tornem grandes problemas.
- Manter-se ativo
- Comer uma grande variedade de alimentos e beber muita água, especialmente em dias quentes. Os suplementos alimentares podem ser recomendados se necessitar - pergunte ao seu médico ou a um nutricionista.
- Verifique se está estável antes de caminhar.
- Mantenha-se atualizado com informações sobre as suas condições médicas.
- Se tem osteoporose, o seu médico pode indicar cálcio e vitamina D em comprimidos, assim como outros medicamentos, exercícios ou mudanças na alimentação

LISTA DE VERIFICAÇÃO – CASA

Metade das lesões dos idosos acontece em casa e a maioria são devido a quedas. Algumas quedas acontecem quando não percebemos que as nossas capacidades físicas mudaram e continuamos a praticar tarefas que nos colocam em risco.

Grande parte das quedas geralmente ocorre na cozinha, escadas e casa de banho. Embora a maioria de nós sintamos que as nossas casas são seguras, quando olhamos objetivamente, identificamos vários perigos dentro de casa.

Se identificarmos os perigos cedo e mudarmos a forma como realizamos algumas tarefas, poderemos diminuir o nossa probabilidade de cair.

Aqui estão algumas dicas para tornar o interior da sua casa um lugar mais seguro.

Utilize a seguinte lista de verificação para identificar e reduzir os riscos em sua casa.

Há muitas coisas que podemos fazer para promover e manter a nossa saúde e independência - por que não começar hoje?



CHÃO E PAVIMENTOS:

- Escolha um piso não escorregadio, como carpete ou azulejos antiderrapantes;
- O pavimento deve estar em boas condições;
- Retire tapetes soltos por antiderrapantes ou pregue-os ao chão;
- Mantenha pisos livre de obstáculos;
- Coloque os móveis de modo a que não impeçam a circulação;
- Mantenha o piso sem fios elétricos e cabos de telefone;
- Limpe de imediato quaisquer líquidos;
- Coloque cores ou texturas contrastantes onde existe uma mudança no nível do chão;
- Use extensão ou fita para fixar cabos e fios junto à parede para desimpedir o caminho.

ILUMINAÇÃO:

- Certifique-se de que todos os quartos, corredores e escadas têm iluminação suficiente;
- Interruptores de luz devem ser de fácil acesso e perto de cada porta;
- Ao substituir alguma lâmpada, peça ajuda se estiver muito alta ou de difícil acesso;
- Aumente a potência das lâmpadas;
- Coloque iluminação extra nos locais com maiores riscos de queda;
- Use luz de presença no trajeto quarto/casa de banho;
- Mantenha uma lanterna nas proximidades em caso de uma falta de energia;
- Coloque um interruptor de luz na parte superior e inferior das escadas.

ESCADAS:

- Certifique-se de que as escadas e os degraus são bem iluminados;
- Instale corrimões resistentes em ambos lados da escada (75 cm acima dos degraus);
- Certifique-se que as suas escadas não são escoregadas;
- Utilize fita adesiva (cerca 2,5 cm) colorida antiderrapante para marcar claramente as arestas dos degraus.
- Nunca se apresse nas escadas.
- Mantenha a escada e os degraus desobstruídos.
- Tenha interruptores de luz na parte superior e na parte inferior das escadas;
- Repare imediatamente quaisquer danos;
- Certifique-se que o tapete está firmemente preso aos degraus ou remova o tapete.
- Fixe corrimões soltos ou substitua por novos

COZINHA:

- Organize a cozinha para que os itens utiliza regularmente sejam fáceis de alcançar;
- Armazene itens leves em armários superiores e itens pesados em armários inferiores;
- Peça ajuda se precisar de chegar a lugares altos;
- Limpe qualquer líquido no chão imediatamente, para evitar escorregar;
- Nunca use uma cadeira como escadote.

***Exercite-se regularmente.
A prática do exercício físico pode fortalecer e
melhorar o seu equilíbrio e coordenação***

CASA DE BANHO:

- Utilize tapetes ou piso antiderrapante na casa de banho;
- Utilize esteiras de borracha e antiderrapante na banheira ou no duche;
- Use um chuveiro de mão e um assento de banho resistente;
- Instale barras de apoio ao lado da sanita para o ajudar a apoiar-se;
- Use barras de apoio, não toalheiros, para se apoiar quando entrar e sair da banheira ou do duche.
- Limpe a humidade ou derrames de imediato.

Os dispositivos de alarme (monitorização remota) podem ajudá-lo no caso de quedas

QUARTO - CAMA:

- Tenha sempre um candeeiro, interruptor de luz ou lanterna ao alcance de sua cama;
- Mantenha um telefone ao lado da sua cama;
- Instale barras de apoio para o ajudar a deitar-se e a levantar-se da cama com segurança;
- Mantenha sempre os óculos dentro do alcance, caso utilize;
- A altura da cama está correta quando, ao sentar-se, é possível colocar os pés no chão;
- Organize as roupas mais utilizadas num local de fácil acesso no roupeiro;
- Nunca tranque a porta.

Mantenha sempre os números de emergência em letras grandes perto de cada telefone.

FORA DE CASA/JARDIM

- Mantenha os passeios, garagem e pavimentos em torno de sua casa em bom estado de conservação.
- Mantenha entradas, pavimentos e passeios bem iluminados e livre de obstáculos.
- Realize a manutenção necessária para se certificar de que todos os caminhos não estão escorregadios - remover folhas e musgo
- Tome cuidado especial ao caminhar em pavimentos molhados e com relva;
- Cuidado com superfícies irregulares causada por raízes de árvores
- Mantenha o acesso claro ao longo dos caminhos, aparando ramos de árvores e arbustos
- Não deixe ferramentas de jardinagem, mangueiras ou outros obstáculos em passagens. Armazenar após uso.
- Comunique às autoridades competentes quaisquer vias públicas danificadas;
- Use sapatos que o apoiem e dêem estabilidade.

SALA DE ESTAR:

- Deixe um espaço generoso para se movimentar com segurança em redor do mobiliário;
- Certifique-se de que os cabos elétricos são armazenados fora do caminho;
- Certifique-se de que o mobiliário é estável;
- Utilize cadeiras, poltronas ou sofás que possuam apoio lateral para facilitar o sentar e levantar;
- A altura da cadeira ou poltrona é importante. Deve ficar com a coluna apoiada e os pés no chão;
- Os assentos baixos podem ser compensados com a colocação de almofadas.

Leve o tempo que precisar para realizar as suas atividades e respeite os seus limites

OUTRAS DICAS IMPORTANTES:

- Use sapatos com solas antiderrapantes;
- Para evitar escorregar evite calçado com atacadores que se podem desapertar.
- Se necessário, use a sua ajuda técnica (andarilho, canadianas, bengalas) para caminhar;
- Ande devagar e com cuidado, esteja alerta a falhas do pavimento, obstáculos, declives, superfícies escorregadias e outros perigos.
- Mantenha sempre uma lista de contactos de emergência perto do seu telefone



O QUE FAZER SE VOCÊ CAIR?

Se cair a coisa mais importante a lembrar é: Não entre em pânico!

É normal sentir-se um pouco abalado, mas mantenha a calma. Ela irá ajudá-lo a avaliar a situação e lembrar-se do que deve fazer.

SENTE-SE TONTO, COM DORES OU MUITO INSTÁVEL??

- Peça ajuda, telefone para alguém ou ative o botão de alarme, se tiver um;
- Se não se pode levantar, tente arrastar-se até ao telefone, à porta da entrada ou use um alarme e peça ajuda;
- Se tiver dúvidas sobre a seriedade da lesão, não se mova e espere até a ambulância chegar.



SABER COMO SE LEVANTAR DO CHÃO POR SI MESMO

As seguintes imagens mostram uma forma comum de se levantar do chão que irá ajudar a maioria das pessoas.

Se se sentir bem, então pode tentar levantar-se seguindo estes passos:

1

ACALME-SE. RECUPERE O FÔLEGO E RECOMPONHA-SE APÓS O CHOQUE.

2

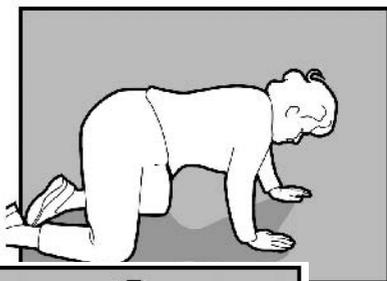
VERIFIQUE O SEU CORPO. SE NÃO ESTÁ GRAVEMENTE FERIDO PODE PENSAR EM SE LEVANTAR. SE ESTIVER FERIDO, POR EXEMPLO, COM UM OSSO PARTIDO, PRECISA DE FICAR ONDE ESTÁ E COLOCAR EM AÇÃO UM PLANO PARA OBTER AJUDA.

3

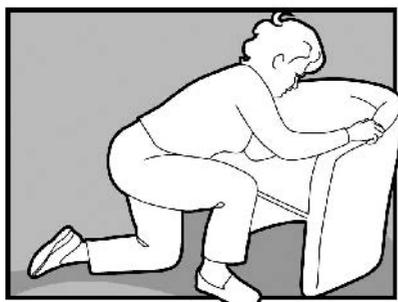
SE NÃO ESTÁ FERIDO, OLHE EM REDOR E PROCURE A PEÇA DE MOBILIÁRIO MAIS PRÓXIMA E RESISTENTE (DE PREFERÊNCIA UMA CADEIRA). A MANEIRA MAIS SEGURA E MAIS FÁCIL DE SE LEVANTAR É APOIAR-SE SOBRE ALGO FIRME.



4
ROLE PARA O LADO OU
ARRASTE-SE ATÉ A CADEIRA.



5
A PARTIR DE UMA POSIÇÃO
AJOELHADA, COLOQUE
OS BRAÇOS EM CIMA DO
ASSENTO DA CADEIRA.



6
TRAGA UM JOELHO PARA A
FRENTE E COLOQUE O PÉ NO
CHÃO.



7
LEVANTE-SE USANDO OS BRA-
ÇOS COMO APOIO NA CADEIRA.



8
DESCANSE SEMPRE QUE
PRECISAR. SE NÃO CONSE-
GUIR LEVANTAR-SE DA PRI-
MEIRA VEZ, DESCANSE E
TENTE NOVAMENTE.

DEPOIS DE UMA QUEDA

É importante conversar como seu médico sobre a sua queda e as possíveis causas e falar com outra pessoa (familiar, amigo ou vizinho), para determinar a causa da sua queda e quais as ações que precisam de ser tomadas para evitar uma repetição;

- Mantenha um alarme pessoal ou um telefone móvel consigo em todos os momentos para que possa pedir ajuda numa emergência;
- Dê uma chave de reserva a um membro da família ou vizinho para que eles possam chegar até si rapidamente..

Lembrar!

É aconselhável fazer um plano de ações para evitar uma nova queda. Isto pode ajudá-lo a sentir-se mais confiante e em controlo.

AUXÍLIO DE MARCHA

O equipamento de segurança está disponível para ajudar a prevenir uma queda e protegê-lo. As técnicas de mobilidade podem ajudar a se sentir-se estável e seguro. É importante que o seu auxiliar seja utilizado da forma correta.

É importante a utilização de equipamento de segurança que atenda às suas necessidades.

BENGALAS, ANDARILHOS, CANADIANAS E CADEIRAS DE RODAS, QUANDO USAR E COMO USAR?

- Se se sente instável quando anda ou necessita de se amparar em móveis para apoio, considere utilizar um auxiliar de marcha, como uma bengala ou andarilho;
- Procure sempre um profissional que o aconselhe em relação à ajuda técnica mais indicada;
- Fique atento às ponteiros de borracha da bengala, do andarilho e da canadiana, verificando regularmente se estão bem presas e trocando-as quando estiverem gastas;
- É importante que na sua caminhada, o auxiliar seja do comprimento correto. Obtenha aconselhamento do seu médico/fisioterapeuta para saber como o usar;
- Mantenha o seu auxiliar de marcha consigo ou em locais de fácil acesso;
- Organize o seu mobiliário e remova objetos que impeçam a passagem quando utilizar o seu apoio para caminhar;
- Verifique periodicamente se a cadeira de rodas mantém as condições de segurança: pneus e sistema de travagem. Trave sempre a cadeira de rodas e remova os descansos de pés antes das transferências.

CONTATOS DE EMERGÊNCIA

Linha do Cidadão Idoso (Dias úteis das 9h às 17h)

800 203 531

Voz Amiga (Angústia, Solidão, e Prevenção do Suicídio)

800 20 26 69

Linha de Saúde Pública

808 21 13 11

SOS

112

Intoxicações

808 250 143

Hospitais (HUC)

239 400 400

Bombeiros (Voluntários de Coimbra)

239 822 323

Polícia (GNR de Coimbra)

239 794 300

Linha SOS Pessoa Idosa

800 990 100

REFERÊNCIAS:

DIOGO, A. R.; MOURA, M. - Manual do Cuidador – Prevenção de quedas em idosos no domicílio. Direção Regional da Solidariedade Social. Governo dos Açores.

Chiossi, D. N.; Couto, T.V. (data) Manual de prevenção de quedas. Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual. São Paulo

Don't fall for it, falls can be prevented! : a guide to preventing falls for older people. Australia 2011

Check for Safety. A Home Fall Prevention Checklist for Older Adults.

Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention

Step Ahead. Preventing falls - a guide for older people.

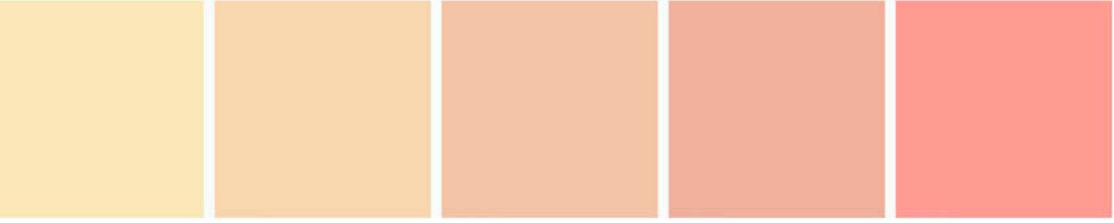
2015 - Staying On Your Feet. Taking Steps to Prevent Falls.

FALLS & INJURY - reducing the risks

Agradecimentos: Este trabalho foi parcialmente apoiado pelo projeto GrowMeUp, financiado pelo programa de investigação e inovação Horizonte 2020 da União Europeia, ao abrigo do grant agreement n.º 643647.







Manual de Boas Práticas

Prevenção de quedas em idosos

**Prevenir quedas preserva a
independência e pode salvar vidas.**

PARCEIROS



APOIO FINANCEIRO

