

E se ocorrer uma queda, o que fazer?



PASSO 1: Girar sobre o próprio corpo até ficar com a boca para baixo.



PASSO 2: Apoiar os joelhos até ficar de gatas. Procurar com o olhar um elemento de apoio firme e aproximar-se dele.



PASSO 3: Apoiar firmemente as mãos nele e tentar pôr-se em pé, ajudando com os antebraços.



PASSO 4: Uma vez em pé, descansar antes de iniciar a marcha.

| | |
|----------|-----------------|
| Subárea | Gestão da Saúde |
| Dimensão | Saúde do Idoso |

As quedas podem resultar em consequências como fraturas que necessitam de tratamento hospitalar.

APÓS UMA QUEDA CHAME O 112!

PROTEGA-SE!!

USF ALPHA

ACeS Baixo Vouga

Telefone: [256590060](tel:256590060) (Válega)

Telefone: [256890406](tel:256890406) (São Vicente Pereira de Jusã)

Email: usf.alpha@arscentro.min-saude.pt

Site: WWW.USFALPHA.com

Bibliografia: Fundación Mapre: “Riscos domésticos entre os idosos - guia de prevenção destinado a profissionais”.

| | | | |
|-------------|-----------------|----------------|------|
| Elaborado | Diana Silva | | |
| Aprovado em | CG a 27/09/2019 | | |
| Versão | 1 | Ano de revisão | 2021 |

Envelhecer em Segurança

Quedas



Quedas

Cerca de 30% dos idosos com idade igual ou superior a 65 anos apresentam relato de queda anual.

Há um aumento para 51% nos idosos com mais de 85 anos.

Causas das quedas?

- Redução das capacidades auditiva e visual;
- Diminuição da mobilidade;
- Reflexos mais lentos;
- Diminuição da força muscular;
- Doenças (ex: osteoporose);
- Uso de medicamentos como anti-hipertensivos, sedativos, antidepressivos, analgésicos;
- Meio envolvente (ex: com fraca iluminação, tapetes, calçado, etc.).



Medidas preventivas

Iluminação:

- Luz ampla e indireta em todas as áreas;
- Utilize luz de presença à noite;
- Utilize lâmpadas foscas ou fluorescentes.



Mobiliário:

- Prefira cadeiras e sofás com apoios para os braços e costas;
- Elimine móveis que possam dificultar o acesso e o caminhar;
- Retire tapetes ou passadeiras ou fixe-os no chão.

Casa de banho:

- Use tapete antiderrapante dentro e fora da banheira;
- Barras de apoio na banheira e sanita;
- Utilize cadeiras de banho.



Cozinha:

- Coloque utensílios e alimentos em locais de fácil alcance;
- Se não os conseguir alcançar, peça a alguém.

Pisos:

- Evite pisos encerados e molhados;
- Evite irregularidades e desníveis;
- Evite cabos elétricos espalhados;
- Limpe o chão com produtos antiderrapantes.



Vestuário:

- Para se vestir utilize um ponto de apoio à frente e uma cadeira ou sofá atrás;
- Se tem problemas de equilíbrio vista-se sentado.



Calçado:



- Ponteira redonda, oblíqua ou quadrada. Evite ponteiros de bico;
- O salto não deve ultrapassar os 3 cm;
- A sola deve ser de borracha e com desenho bem marcado;
- Não utilize calçado do tipo chinelo. O pé deve estar bem preso;
- Evite sapatos com atacadores.

Lembre-se, as quedas podem resultar em:

- ⇒ FRATURAS
- ⇒ ENTORSES
- ⇒ LESÕES NA CABEÇA
- ⇒ LUXAÇÕES
- ⇒ FERIDAS
- ⇒ HEMATOMAS

