

“Viver mais tempo transformou-se finalmente numa oportunidade para a saúde, participação e segurança, em que as pessoas mais idosas têm um papel fundamental na promoção da sua própria saúde, deixando de ser meros receptores passivos de cuidados ou de apoios sociais, para induzirem o próprio progresso no desenvolvimento de respostas cada vez mais adequadas às suas vontades e necessidades”

Ribeiro & Paúl, 2011:XIII



FÁTIMA BATINAS

Sob orientação de:
Enfermeira Marília Rasquinho
Professora Laurência Gemito

Mestrado em Enfermagem Comunitária



**VOCÊ É IMPORTANTE!!
CUIDE-SE!!**



***Envelhecer em
segurança:
Prevenção de quedas
no domicílio***



Sabia que....

- metade das quedas ocorrem no domicílio e são consideradas a primeira causa de acidentes nos idosos?
- As quedas são responsáveis por 90% dos internamentos hospitalares, sendo a fratura do colo do fémur a lesão que ocorre com maior incidência?
- O tempo médio de internamento aumenta exponencialmente com a idade, sendo, em média, de 11 dias nas pessoas com mais de 75 anos de idade?
- Em 2005, na união europeia ocorreram cerca de 40.000 mortes de pessoas idosas devido a quedas?

Fatores de risco para as quedas

- viver sozinho;
- tomar vários medicamentos;
- uso de bengalas e andarilhos;
- doenças crónicas;
- mobilidade reduzida;
- dificuldades cognitivas;
- pisos escorregadios ou irregulares;
- redução da acuidade visual;

Direcção geral de saúde (s.d.)



Medidas gerais para prevenção de quedas no domicílio

- Mantenha uma boa iluminação em toda a casa;
- Opte por utilizar lâmpadas de fácil manutenção e substituição;
- Mantenha os fios eléctricos e de telefone presos à parede;
- Fixe os tapetes ao chão, ou retire-os;
- Pinte de cores diferentes ou faça marcas visíveis no primeiro e no último degrau das escadas;
- Coloque piso anti-derrapante nas escadas;
- Deixe o telefone num local de fácil acesso, ou adquira um telefone portátil para poder tê-lo consigo nos vários compartimentos da casa;
- Mantenha os contactos de emergência num local acessível, de preferência junto ao telefone.;
- Utilize tapetes anti-derrapantes no chuveiro;
- Utilize sapatos com sola anti-derrapante;
- Evite subir a escadotes, cadeiras ou bancos.

**VOCÊ É IMPORTANTE!!
CUIDE-SE**