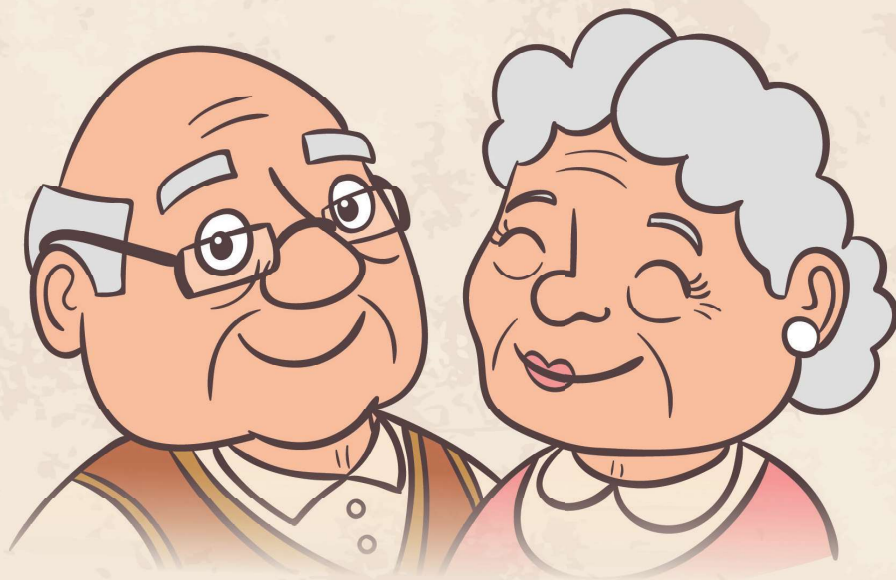


MANUAL DE PREVENÇÃO DE QUEDAS DA PESSOA IDOSA



introdução

Os inúmeros problemas que afetam a qualidade de vida dos idosos demandam respostas urgentes em diversas áreas, sendo extremamente importantes ações de carácter preventivo. Um dos elementos que determinam a expectativa de vida ativa ou com qualidade de um idoso é a independência para realização de atividades habituais. Essa independência depende não somente das condições clínicas e de saúde do idoso, mas também da adequação do meio onde eles vivem (JOHNSTON et al.,2006)

As quedas nas pessoas idosas são comuns e aumentam progressivamente com a idade em ambos os sexos e em todos os grupos étnicos e raciais, representando um problema de saúde pública.

A queda pode significar que houve o declínio das funções fisiológicas (visão, audição, locomoção), ou ainda representar sintomas de alguma patologia específica.

Os acidentes por quedas podem provocar fraturas, traumatismos cranianos e morte, dependendo do caso. Afetam a qualidade de vida do idoso por consequências psicossociais, provocam sentimentos como medo, fragilidade e falta de confiança. Muitas vezes funcionam como o início da degeneração do quadro geral do idoso, pois além de reduzir sua mobilidade, também afeta qualidade de vida e seu convívio social

FREQUÊNCIA E CONSEQUÊNCIAS

◆◆◆ No Brasil cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez no ano;

◆◆◆ O risco de quedas aumenta com o avançar da idade e pode chegar a 51% acima de 85 anos;

◆◆◆ Mais de dois terços dos que têm uma queda cairão novamente nos seis meses subsequentes;

◆◆◆ 70% das quedas em idosos ocorrem dentro de casa





Neste manual você conhecerá alguns fatores de risco que poderão contribuir para a queda dos idosos, bem como pequenas dicas que poderão ajudá-lo a tomar algumas medidas de prevenção no ambiente domiciliar, onde ocorre a maioria das quedas



BANHEIRO

- ◆◆◆ Não utilize tapetes de tecido (ou retalhos), eles podem provocar escorregões
- ◆◆◆ Use tapetes emborrachados antiderrapantes.
- ◆◆◆ Aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes, cortinas claras, assento do vaso sanitário e pia em cores diferentes do piso e do chão
- ◆◆◆ Utilize vasos sanitário com altura adequada e com barras de segurança nas laterais. por ter a altura mais baixa, muitos idosos sentem tontura a hora que levantam, e o assento elevado irá auxiliar nessa questão
- ◆◆◆ Evite boxe de vidro, dê preferência a cortinas, e instale barras de segurança no local do banho, se necessário use uma cadeira para auxiliar nos banhos.



QUARTO

◆◆◆ Não use tapetes soltos e nem encere o piso com produtos escorregadios.

◆◆◆ Evite usar calçados altos ou com solado liso e nunca ande somente de meia prefira sapatos com solado antiderrapante

◆◆◆ Evite camas muito baixas e colchões muito macios. Você pode ter dificuldade para levantar ou deitar, A altura da cama irá variar conforme o idoso. O ideal é que, ao sentar-se na cama, os pés encostem no chão e a perna forme um ângulo de 90°.

◆◆◆ Nunca levante no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama ou um abajur

◆◆◆ Nunca levante-se de repente da cama, primeiro sente e só depois levante. Se necessário peça ajuda



◆◆◆ Não deixe extensões, sapatos, brinquedos e objetos espalhados pelo chão. Deixe o caminho livre.

◆◆◆ Cuidado com sofás baixos e macios ou poltronas sem braços, você pode ter dificuldade para se levantar. Prefira sofás altos e firmes e poltronas com braços.

COZINHA



◆◆◆ Evite subir em escadas e bancos para alcançar objetos

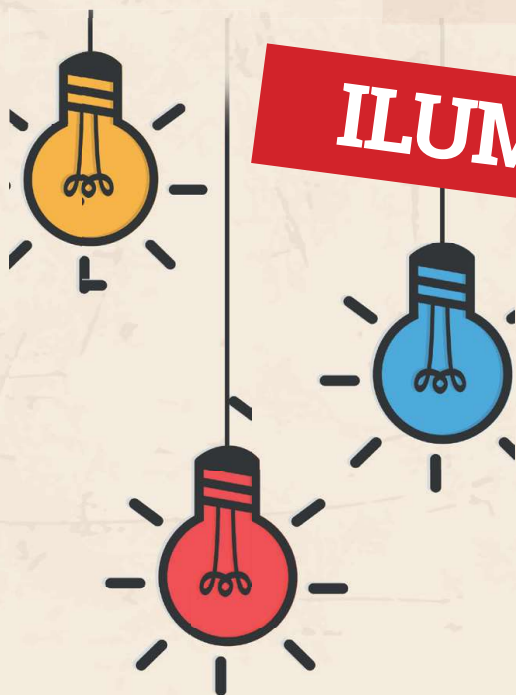
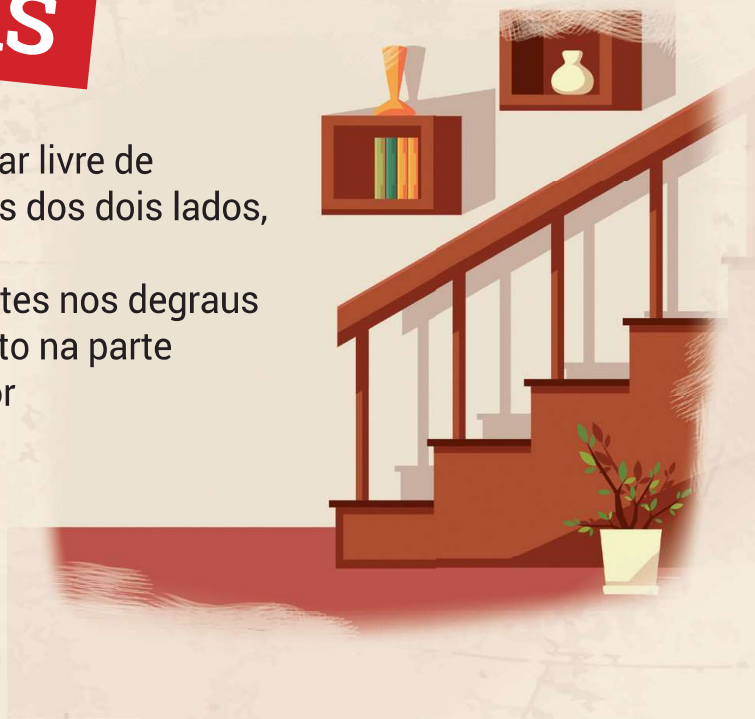
◆◆◆ Utilize armários fixados na parede e de fácil acesso

◆◆◆ Cuidado com o chão molhado e escorregadio

ESCADAS

◆◆◆ A escada deve estar livre de objetos, possuir corrimãos dos dois lados,

◆◆◆ Fitas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz, tanto na parte inferior quanto na superior



ILUMINAÇÃO

◆◆◆ A iluminação precisa ser uniforme, sem criar manchas e sombras. É importante reforçar a iluminação nas áreas de trabalho, como cozinha, banheiro, entre outras.

◆◆◆ Sempre que necessário pedir ajuda para se locomover em ambiente mal iluminado ou com irregularidades no chão

Apresentamos e exercícios simples e funcionais que vão auxiliar na melhora do equilíbrio e diminuição do risco de quedas



◆◆◆ Sentar e levantar: reproduzindo uma tarefa diária, contribui para a força, a funcionalidade e a independência

◆◆◆ Equilíbrio Unipodal: bom para o equilíbrio e prevenção de quedas, além de promover força e concentração



◆◆◆ Dupla tarefa: um exemplo é andar e ao mesmo tempo jogar e pegar a bola. Além de concentração, trabalha coordenação motora e controle de movimentos

Gostou? Pratique esses exercícios simples, se você estiver apto, ou recomende pra quem você gosta.

OUTRAS DICAS



◆◆◆ Consulte seu geriatra regularmente

◆◆◆ Cuide da saúde dos olhos, procure avaliação do oftalmologista

◆◆◆ Mantenha uma dieta saudável com ingestão de cálcio e vitamina D

◆◆◆ Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas

◆◆◆ Informe-se com seu médico sobre efeitos colaterais dos remédios que você está tomando

◆◆◆ Realize atividade física

