

Como se proteger das quedas em casa

(Protecting Yourself from Falls at Home – Portuguese)



UHN

Corro o risco de cair?

- Você sente tonturas?
- Toma quatro medicamentos ou mais por dia?
- Consome bebidas alcoólicas?
- Tem problemas nos pés?
- Tem fraqueza muscular ou dores nas articulações?
- Precisa de correr para a casa de banho?
- Tem problemas de visão ou audição?
- Tem dificuldades de concentração?
- Costuma sentir falta de ar?
- Anda em pisos irregulares, escorregadios ou cobertos de gelo?
- Costuma perder o equilíbrio?

Se respondeu afirmativamente a algumas destas perguntas, pode correr o risco de cair. Fale com o seu médico a respeito deste assunto.

This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.

© 2010 University Health Network. All rights reserved.

Author: UHN Fall Safety and Restraints Committee

Created: 06/2010

Form: D-5120A



Como posso evitar as quedas?

- Levante-se devagar da cama ou da cadeira. Isso evita uma queda abrupta na pressão sanguínea. Peça ajuda se precisar.
- Cuidado com as superfícies escorregadias ao caminhar, especialmente no inverno.
- Peça ao médico que verifique a sua pressão arterial, visão e audição regularmente.
- Reveja frequentemente a sua medicação com o médico.
- Use a mesma farmácia para adquirir toda a medicação prescrita e não prescrita. Muitas farmácias conservam os registros da sua medicação e informam-no sobre possíveis problemas ou efeitos colaterais.
- Use sapatos que calcem bem e tenham sola antiderrapante. Não ande de meias em pisos de mosaico ou madeira.
- Faça exercícios que melhorem a força e o equilíbrio como por exemplo os exercícios que você pode fazer sentado, alongamentos e caminhadas. Fale com o seu médico ou enfermeira antes de iniciar um programa de exercícios.

Sugestões para melhorar a segurança em casa:

Saiba que a maior parte das quedas ocorre na cozinha ou na casa de banho. É importante considerar as seguintes medidas de segurança no lar:

- Uso de pegadores longos (disponíveis em lojas de material hospitalar).
- Esfregão de cabo longo para limpar líquidos derramados.
- Pequeno escadote com pés de borracha.
- Pisos antiderrapantes/de borracha para banheira.
- Corrimão na área do chuveiro ou banheira.
- Tapete de banheira com base de borracha.
- Um banco na banheira.



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

- Iluminação noturna no corredor e quarto de banho.
- Interruptores de luz de fácil acesso.
- Corrimãos em ambos os lados da escada.
- Todos os tapetes devem ser antiderrapantes.
- Sapatos que proporcionem boa sustentação.
- Bengala com cabo ergonômico e ponta(s) de borracha.
- Os fios elétricos devem ser retirados do caminho.

Você sabia que...

- Anualmente um em cada três adultos de idade avançada sofre uma queda.
- Dos que caem, mais de um em três sofrem ferimentos graves.
- Quarenta por cento das admissões em lares para pessoas da terceira idade ocorrem em virtude de quedas.
- As quedas são a causa mais comum de ferimentos e a sexta causa principal de morte em idosos.
- As mulheres são três vezes mais propensas a internamentos do que os homens devido a quedas.
- Quarenta por cento das quedas tratadas em hospitais envolvem fraturas da bacia.
- Metade das pessoas que fraturam a bacia nunca mais consegue fazer o mesmo que fazia antes da queda.
- Os canadenses gastam cerca de \$3 mil milhões de dólares por ano em cuidados médicos para tratar de ferimentos causados por quedas.



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

A prevenção começa por si!

Os meus maiores riscos são:

O que farei para evitar as quedas:

Adaptado de: RNAO Nurses Association of Ontario Nursing Best Practice Guidelines and Fraser Health Authority

Se estiver interessado em participar num programa de exercícios perto de si, telefone para 211, o número da **Linha de Informações Comunitárias de Toronto**.



University Health Network
Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital