

Sabia que...

- Um terço dos idosos **cai** anualmente e que a maioria das quedas são em casa?
- 10% das quedas provocam lesões (contusões e feridas) e 6% causam fracturas?
- Uma pessoa com **difficuldades na marcha** ou com alterações do equilíbrio pode ter alguns inconvenientes dentro da sua própria casa que muitas vezes os familiares e elas próprias não se apercebem?
- As mulheres com mais de 75 anos têm maior probabilidade de sofrer uma fractura devido à **osteoporose**, doença que provoca fragilidade óssea, aumentando o risco de

Fraturas

Lembre-se....



Prevenir é a melhor ACÇÃO

10 Passos Simples para evitar quedas

1- Fortaleça os seus os seus ossos

Consuma alimentos Ricos em Cálcio

2- Elimine obstáculos do chão

Tapetes, objectos deixados no chão

3-Instale Barras de suporte

Barras de Apoio em escadas, sanitas e chuveiros

4- Use os sapatos corretos

Use sapatos com solas antiderrapantes e apoio de calcanhar

5- Ilumine o seu caminho

Escolha uma boa iluminação ambiente

6- Medicação correta

Esteja atenta aos efeitos colaterais dos medicamentos

7- Faça exercício físico

Que fortaleça a musculatura e melhore o equilíbrio

8- Evite áreas com piso húmido

São grandes geradores de escorregões e quedas

9- Ande na rua com calma

Atravesse nas passadeiras e circule em passeios com pisos regulares

10- Olhos e ouvidos atentos

Faça check up auditivo e visual regularmente

Hospital Nossa Senhora D ' Assunção — Seia
Rua D. Alexandrina Soares de Albergaria
6270-498 SEIA
Tel: 238320726 - Fax: 238320788



Prevenção de Quedas no Domicilio



UNIDADE DE CONVALESCENÇA

Queda

Deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial com a incapacidade de correção em tempo útil, determinado por circunstâncias multifatoriais que comprometem a estabilidade.

Sabe quais as causas mais comuns?

Factores intrínsecos

relacionados com a pessoa

As alterações físicas/fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento e doenças;

A diminuição da força muscular;

O efeito de certos medicamentos;

Factores extrínsecos

relacionados com o ambiente

Descuidos domésticos;

Factores ambientais;

Dentro de casa:



1-Casa de Banho



Coloque Barras de Segurança



2- Quarto



Coloque Tapetes antiderrapantes

Escolha cama à altura correta



3- Sala

4- Cozinha

Muita Atenção!!!

Pisos escorregadios

Obstáculos

Má iluminação

5- Escadas



Coloque Barras de Segurança



Rua:



Animais de estimação envolvidos