

## DURANTE A MARCHA

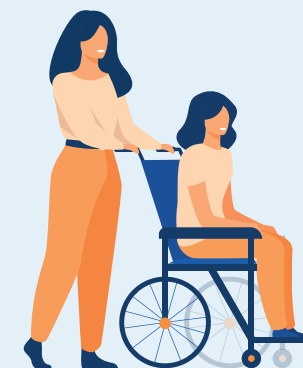
- Utilize os corrimãos para maior segurança;
- Se utilizar habitualmente dispositivos auxiliares da marcha informe os/as enfermeiros/as, se a sua situação clínica assim o permitir poderá continuar a usá-los;
- Se sentir tonturas ou má disposição sente-se assim que possível e avise os/as enfermeiros/as.



Os/as profissionais do HFF estão a trabalhar para fazerem do Hospital um lugar mais seguro e agradecem a sua colaboração, que é fundamental para atingir este objetivo.



## GRUPO QUEDAS HFF



Respeite sempre as sinaléticas informativas e/ou de sinalização de perigo.

Os suportes de soros permitem aos utentes deambular enquanto estão a ser medicados mas não devem ser utilizados como apoio para a marcha.



Telefone Geral: 21 434 82 00  
Email: [sec.geral@hff.min-saude.pt](mailto:sec.geral@hff.min-saude.pt)

## PREVENÇÃO DE QUEDAS NA ENFERMARIA

## PREVENÇÃO DE QUEDAS

As quedas de utentes nas organizações hospitalares são dos principais eventos adversos não previsíveis, mas apesar de não ser previsível pode eventualmente ser prevenida e/ou minimizada quanto às suas consequências.

### UTENTES COM MAIOR RISCO DE QUEDA:

- com mais 70 anos;
- com alteração do estado de consciência;
- com mobilidade reduzida;
- com diminuição da força muscular;
- com dificuldades auditivas e/ou visuais;
- com historial de quedas recentes;
- submetidos a cirurgias recentemente.

### NO QUARTO/ ENFERMARIA

- Mantenha sempre o quarto arrumado deixando o maior espaço possível livre para se deslocar com segurança;
- Mantenha a cama o mais baixa sempre que possível e travada;
- Quando permanecer deitado na cama tenha sempre os objetos que irá precisar na mesa de cabeceira, junto da cama;
- Levante-se devagar;
- Peça ajuda à equipa de enfermagem para se levantar e/ou movimentar;
- Mantenha as grades elevadas quando estiver na cama;

## ROUPA E CALÇADO

- Use calçado com sola de borracha ou material sintético antiderrapante, sempre bem justo ao pé (evite chinelos abertos atrás);
- Evite o uso de roupa demasiado comprida, pode tropeçar e cair;
- Sente-se quando se veste ou calça, pois terá menos possibilidade de se desequilibrar e cair.

## FAMILIARES E VISITAS

- Não retirem o equipamento de proteção (grades, imobilizadores) sem consultar a equipa do serviço
- No fim da visita quando deixarem os seus familiares sozinhos, por favor devem informar os/as profissionais do serviço
- A sua colaboração é muito importante no sentido de nos ajudar a manter as medidas segurança

## NA CASA DE BANHO

- Tenha atenção ao chão, este poderá estar molhado;
- Solicite ajuda aos profissionais do serviço sempre que necessário;
- Utilize as barras de apoio junto do lavatório, sanita ou poliban;
- Solicite aos profissionais do serviço as cadeiras de duche disponíveis no serviço.

## ILUMINAÇÃO

- Uma iluminação adequada é fundamental para evitar quedas;
- Durante a noite a luz de vigília existente no Hospital vai ajudá-lo/a a orientar-se na enfermaria, mas se tiver de se levantar não hesite em ligar a luz existente na cabeceira da sua cama.

