

SOLICITE UMA PULSEIRA DE EMERGÊNCIA PARA CHAMAR POR AJUDA EM CASO DE QUEDA.

SE CAIR... MANTENHA A CALMA!

SE TIVER UMA DOR MUITO INTENSA, LOCALIZADA E/OU NÃO CONSEGUIR MEXER-SE, NÃO TENHA TENTAR LEVANTAR-SE!

- Grite para chamar um familiar ou vizinho/a;
- Se tiver pulseira de emergência carregue no botão para chamar ajuda;
- Se tiver telefone próximo, ligue a um/a familiar/vizinho(a)/amigo(a) para ajudar a levantar;
- Se necessitar de ajuda médica, ligue 112.

COMO AJUDAR A LEVANTAR UMA PESSOA QUE CAIU?

- Tente sentar a pessoa no chão;
- Coloque uma cadeira perto;
- Coloque-se por trás da pessoa, segure-a com as duas mãos no cinto das calças ou cóis das calças e ajude-a a levantar-se;
- Sente-a na cadeira para descansar.
- Se não conseguir levantar a pessoa sozinho, peça ajuda.

COMO LEVANTAR SOZINHO?

- Coloque-se de gatas e gatinhe até um móvel estável;
- Coloque as mãos sobre o móvel e ponha um dos pés à frente, bem assente no chão, faça esforço para se levantar;
- Se possível, sente-se para descansar.

EXERCÍCIOS PARA MELHORAR A MOBILIDADE

SENTADO/A



EM PÉ



DEITADO/A



A PREVENÇÃO DA QUEDA ESTÁ AO ALCANCE DE TODOS E NÃO DEVE SER MENOSPREGADA.

PROTEJA-SE, PREVENINDO A QUEDA!



**UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
AMADORA / SINTRA**

GRUPO DE PREVENÇÃO E CONTROLO QUEDAS



**ULS
AMADORA
SINTRA**

**PREVENÇÃO DE
QUEDAS NO
DOMICÍLIO**

Telefone Geral: 21 434 82 00
Email: sec.geral@hff.min-saude.pt

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA



PORQUE É IMPORTANTE PREVENIR A QUEDA?

É CONSIDERADO UM DOS PRINCIPAIS ACONTECIMENTOS INDESEJÁVEIS EM SAÚDE, QUE PODERÁ ORIGINAR REDUÇÃO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DA PESSOA, SOBRETUDO DO/A IDOSO/A

FATORES QUE AUMENTAM A PROBABILIDADE DE QUEDA

DIMINUIÇÃO DA VISÃO E AUDIÇÃO	ALTERAÇÃO DO PADRÃO DE MARCHA	TONTURAS FRAQUEZA
SONOLÊNCIA CONFUSÃO	SINTOMAS ASSOCIADOS A DOENÇAS POR EX.:(OSTEOPOROSE)	POLIMEDICAÇÃO
UTILIZAÇÃO DE AUXILIARES DE MARCHA INCORRETAMENTE	CALÇADO E VESTUÁRIO INADEQUADO	ILUMINAÇÃO INADEQUADA
PISO ESCORREGADIO	MÓVEIS INSTÁVEIS	OBSTÁCULOS NO MEIO ENVOLVENTE (POREX.:TAPETES SOLTOS)
VIVER SOZINHO/A, ASSOCIADO A REALIZAÇÃO DE MUITAS TAREFAS DOMÉSTICAS		

CONSEQUÊNCIAS DAS QUEDAS

- Fratura da bacia, fémur, braço, crânio;
- Períodos de imobilidade longos;
- Incapacidade;
- Alteração da dinâmica familiar;
- Diminuição da autoconfiança;
- Custos monetários inesperados associado aos cuidados de saúde.

MEDIDAS GERAIS DE SEGURANÇA

- Se tiver um/a familiar confuso, não o/a deixe sozinho/a e solicite ajuda na comunidade;
- Fale com o/a seu/sua profissional de saúde de referência para ter conhecimento da sua medicação;
- Se tem óculos ou aparelho auditivo, utilize-os sempre;
- Vista roupas ajustadas ao corpo-não utilize roupa comprido e calças muito compridas;
- Utilize calçado fechado, com sola antiderrapante (de borracha), saltos largos e calcanhares reforçados (evite chinelos);
- Tenha um telefone/telemóvel sempre ao seu alcance;
- Sente-se em cadeiras com apoios para os braços;
- Evite subir escadotes e/ou cadeiras/bancos;
- À noite, deixe uma luz de presença ligada;
- Se tiver animal de estimação tenha cuidado para não tropeçar nele e na trela quando o for passear.

ADAPTAÇÃO DA SUA HABITAÇÃO PARA PREVENÇÃO DE QUEDAS

Casa de banho:

- Colocação de piso antiderrapante na banheira/polibã/zona de duche ou tapete de banho preso ao chão da banheira/polibã/zona de duche;
- Colocação de barras de apoio nas paredes junto à sanita, polibã e/ou banheira.

Quarto:

- A cama deve ter a altura adequada para si: deve permitir dobrar os joelhos a 90° quando sentado/a na beira e com os pés apoiados no chão;
- Coloque os objetos mais essenciais ao seu alcance, nomeadamente na mesa de cabeira.

Todas as divisões da casa:

- Tenha os objetos mais essenciais ao seu alcance, por exemplo, os utensílios de cozinha nos móveis à sua altura;
- Coloque os interruptores ao seu alcance;
- Remova tapetes, carpetes e passadeiras;
- Mantenha o chão livre de objetos;
- Não deixe fios soltos, por exemplo, elétricos;
- Prenda os móveis à parede e proteja as suas esquinas;
- Se tiver escadas, devem ter corrimão bilateral, piso antiderrapante e os degraus com cores diferentes.