

Prevenção de quedas no domicílio

Índice

1. Alguns factos...
2. Consequências das quedas
3. Fatores de risco relacionados com o envelhecimento
4. Casa segura
5. Casa segura - Cozinha
6. Casa segura – Quarto
7. Casa segura – Casa de banho
8. Outras dicas importantes
9. Conclusões

1.

Alguns factos...

Alguns factos...

Em 2019, 112.988 portugueses sofreram uma queda em ambiente doméstico e de lazer de que resultou a necessidade de utilização do serviço de urgência.

O grupo etário dos 65 e mais anos destacou-se com 88%.

O espaço físico da casa surge como o local onde estes acidentes ocorreram com maior frequência (45%).



2.

Consequências das quedas

Consequências das quedas

- A nível físico:
 - traumatismos musculares e fraturas ósseas,
 - declínio funcional, redução da mobilidade,
 - dependência nas atividades de vida diárias.
- A nível psicossocial:
 - sentimentos de medo, fragilidade,
 - diminuição das atividades sociais e recreativas.
- Diminuição da qualidade de vida



3.

Fatores de risco

relacionados com o

envelhecimento

Fatores de risco relacionados com o envelhecimento

- Diminuição dos reflexos;
- Diminuição da capacidade de visão e audição (necessidade de óculos e aparelhos auditivos);
- Dificuldades cognitivas e demência;
- Doenças crónicas (artroses e a osteoporose);
- Diminuição da força muscular;
- Problemas com os pés (joanetes, deformidades dos dedos, úlceras, etc.);
- Muitos medicamentos e efeitos adversos (sonolência);
- Deficiências nutricionais e falta de vitamina D;
- Alteração da forma de caminhar e do equilíbrio.



4.

Casa segura

Casa segura

A probabilidade de queda pode ser diminuída com uma correta identificação dos perigos, bem como, com a alteração da forma como se realizam algumas tarefas.

Algumas dicas para tornar o interior de casa num local seguro:

- **Não utilizar tapetes e passadeiras;**
- Usar cores claras nas paredes e aumentar a iluminação em todas as divisões;
- A cor dos interruptores da luz deve contrastar com a cor da parede;
- A distribuição dos móveis deve permitir a movimentação com o andarrilho, cadeira de rodas, bengala, ...;
- Verificar que não existem fios elétricos e de telefone desprotegidos no chão;
- Durante a noite, é útil deixar acesa uma luz de presença;
- As cadeiras e as poltronas devem ter apoio de braços e costas e assento firme (não afundar);
- Evitar acumulação de folhas e flores no chão do quintal.



5.

Casa Segura - Cozinha

Casa segura - Cozinha

- Colocar os utensílios usados com maior regularidade em local de fácil acesso;
- Colocar os utensílios leves em armários superiores e os pesados em armários inferiores;
- Não usar cadeiras, bancos e escadotes para conseguir alcançar utensílios;
- Limpar de imediato líquidos derramados.



6.

Casa Segura - Quarto

Casa segura - Quarto

- Adequar a altura da cama – quando se senta, deve conseguir colocar os pés no chão;
- Que o colchão não afunde e a roupa da cama seja leve, de modo a facilitar os movimentos;
- Que a mesa-de-cabeceira seja estável, tenha bordos arredondados e esteja próxima da cama;
- Ter sempre ao alcance da cama, um candeeiro, interruptor da luz ou lanterna ;
- Colocar as roupas em gavetas de fácil acesso.



7.

Casa Segura –

Casa de banho

Casa segura – Casa de banho

- Não trancar a porta da casa de banho;
- Substituir a banheira por base de chuveiro, com banco/cadeira ;
- Colocar tapete antiderrapante dentro e fora do chuveiro;
- Manter o chão seco depois do banho;
- Colocar barras de apoio no chuveiro, no bidé e na sanita;
- Usar elevador de sanita se necessário.



8.

Outras dicas importantes

Outras dicas importantes

- Evitar usar chinelos;
- Usar calçado com solas antiderrapantes e sem atacadores;
- Não usar roupas demasiado compridas ou largas;
- Usar um assento para se vestir sentado.
- Andar devagar e com precaução;
- Utilizar, caso necessário, auxiliar de marcha (andarilho, bengala, cadeira de rodas,...);
- Ter telefone/telemóvel sempre à mão (de preferência, numa bolsa ao peito).

9.

Conclusões

Conclusões

Ao manter o ambiente livre de perigo está a diminuir o risco de queda.

Torne a sua casa um porto seguro.

Fonte:
Manual do Cuidador – Prevenção de quedas em idosos no domicílio – Rede Regional de
Cuidados Continuados Integrados
Infográfico INSA – Acidentes Domésticos e de Lazer