



Folheto informativo

PREVENÇÃO DE QUEDAS NOS IDOSOS



Agosto 2015

Revisão Anual

Importante prevenir as quedas...

Nas pessoas idosas as quedas são frequentes e por vezes graves.

Muitas quedas podem ser evitadas apenas com a alteração de alguns aspetos da sua vida diária.

Consequências das quedas:

- Farturas da anca, de uma perna ou braço.
- Traumatismo craniano.



- Hospitalização.
- Aumento da dependência.
- Dores.
- Medo de cair novamente.
- Morte.

Quando devo consultar o meu Médico?

Se alguma vez tiver caído.

Para controlar periodicamente as suas doenças crónicas (Hipertensão, Diabetes...).

Para avaliar o seu estado de saúde.

Para rever os medicamentos que toma.

Para esclarecer as suas dúvidas.

Rua Dr. Domingos Machado Pereira
2640-475 MAFRA
Telefone Geral: 261818100
Fax: 261814853

R. das Figueiras n° 4 Livramento
2665 015 AZUEIRA
Telf.: 261 961 368

Fax.: 261 962138

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

Elaborado por:

Ana Sofia Magalhães
Interna de 1º Ano de Medicina Geral e Familiar
Unidade de Saúde Familiar ANDREAS

PREVENÇÃO DE QUEDAS NOS IDOSOS

O QUE FAZER:

- Praticar exercício físico
- Usar sapatos de sola de borracha
- Ter a casa sempre bem iluminada
- Quando subir as escadas agarrar-se ao corrimão.
- Se necessitar, usar bengala
- Pedir ajuda a familiares quando não se movimenta bem
- Usar tapete antiderrapante na banheira
- Adaptar o quarto de banho com barras de proteção
- Fazer uma alimentação equilibrada
- Consertar os locais com piso irregular



O QUE NÃO FAZER:

- Ficar todo o dia sentado no sofá
- Não deixar fios elétricos espalhados pela casa
- Não subir aos escadotes
- Não se encavalitar nas cadeiras para chegar aos armários mais altos
- Não deixar o chão molhado
- Não ter tapetes em casa que deslizem
- Não tomar medicação para dormir
- Não deixar as portas dos armários abertas
- Não usar camisas de noite e robes muito compridos
- Cuidado com os movimentos dos animais domésticos

