



O plano que mais cresce também é o que mais cuida

Você e sua família merecem.



ANS 32675-5

Na rua

- Preste mais atenção quando estiver andando em lugares que não conhece ou mal iluminado
- Atravesse a rua somente na faixa de pedestre, prestando atenção no sinal
- Atenção com o piso das calçadas
- Observar o meio fio quando for subir ou descer as calçadas

CUIDADO AO USAR O CELULAR:



- Evite caminhar falando ao celular
- Não digite no celular durante a caminhada
- Evite jogos de celular enquanto estiver caminhando.



Baixe o app do Hospitalar



PLANO DE SAÚDE
Hospitalar

☎ 0800 942 2881

R. Sen. Souza Naves, 1922
Jardim Londrilar . Londrina . PR

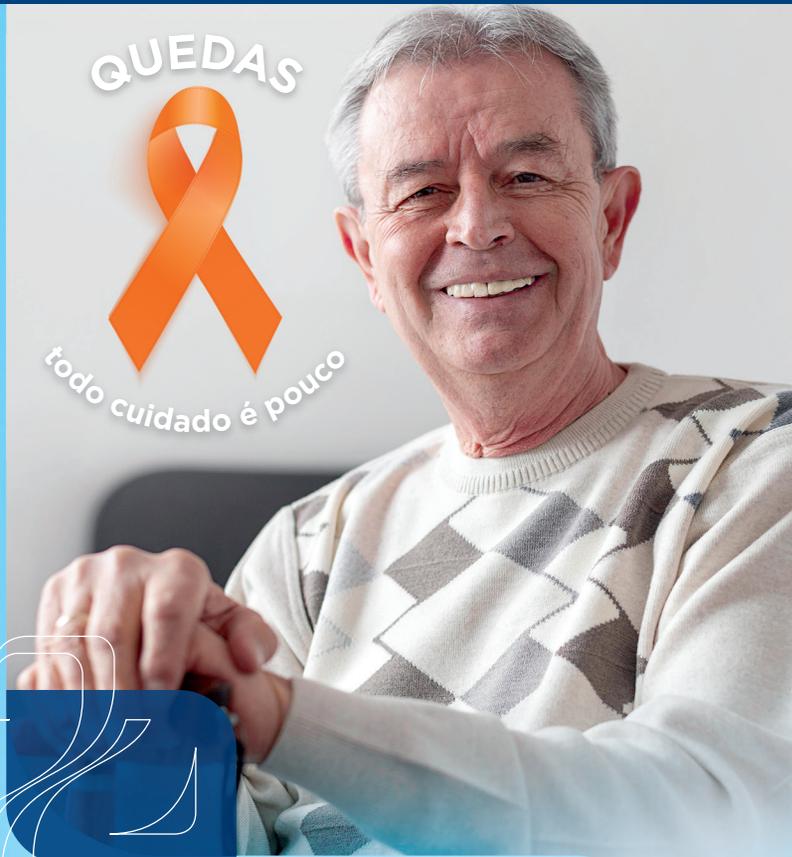
☎ 43 3315.1919

planohospitalar.org.br

QUEDAS



todo cuidado é pouco



IDOSOS: CUIDADOS PARA EVITAR QUEDAS

PLANO DE SAÚDE
Hospitalar

VOCÊ SABIA?

Entre as pessoas idosas, a queda é considerada um evento capaz de ocasionar uma série de complicações, podendo estar associada à fragilidade, à dependência e à institucionalização e, em muitas situações, pode levar à morte.

Risco de queda decorrentes do envelhecimento

O risco de queda aumenta quando envelhecemos, principalmente nas seguintes situações:

- Doenças que afetam a visão e dificultem a marcha
- Quadros de doenças agudas
- Fraqueza muscular e alterações da marcha

Risco de queda x ambiente físico

Tanto no seu lar quanto na rua, o ambiente pode aumentar os riscos de queda, principalmente nas seguintes situações:

- piso escorregadio
- tapetes soltos
- brinquedos de crianças e animais de estimação na área de circulação
- ausência de barras de apoio e corrimão em escadas e banheiros
- móveis instáveis e ambientes com pouca iluminação
- Cadeiras, cama e vaso sanitário muito baixos e sem apoio para sentar e levantar
- Muletas ou bengalas inapropriadas e sapatos inadequados (chinelos abertos ou com má aderência ao chão)
- Realizar as tarefas domésticas, utilizando escada ou bancos

Como prevenir as quedas?

- Observe atentamente qualquer alteração em sua saúde, principalmente verificando a força muscular e o equilíbrio. Se necessário, busque orientação com nossa equipe multiprofissional na APS (Médicos, fisioterapeuta e outros profissionais) para orientá-lo para a prática de exercícios que melhorem sua força muscular e equilíbrio
- Fique atento a sua perda auditiva e visual. Se necessário, utilize óculos ou aparelho auditivo, sempre que forem indicados por um profissional
- Se você faz uso de bengalas ou muletas, procure ajustá-los corretamente. Nossa equipe está capacitada a informar para a adequação dos equipamentos de apoio

Na sala

- Deixe o espaço livre para caminhar
- Fique atento para não tropeçar nos animais domésticos, pequenos objetos, como brinquedos
- Procure sentar em sofás, poltronas e cadeiras altas, firmes e com braço
- Evite descer escadas sem corrimão ou com degraus estreitos
- Se sua casa possui escadas, utilize fitas antiderrapantes nos degraus para você não escorregar



- Evite objetos espalhados no chão;
- Sofá mais rígido, alto e com braços ajuda a levantar.

No banheiro

- Instale barras de segurança nos banheiros e utilize tapetes emborrachados e que não escorreguem
- Na hora do banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente para tomar banho sentado



- Retire os tapetes ou utilize tapetes emborrachados antiderrapantes;
- Mantenha uma boa iluminação no banheiro;
- Aumente a altura do vaso e instale barras de apoio laterais e paralelas ao vaso quando possível.

No quarto

- Procure usar colchão mais firme com a altura ajustada a você, para não dificultar na hora que você levantar ou deitar
- Durante à noite, mantenha o quarto iluminado, principalmente se precisar ir ao banheiro
- Use calçados de salto baixos e com solado que não escorregue
- Evite armários muito altos que necessitem de bancos ou de escadas para alcançar os objetos

Referências

Ministério da Saúde Guia de cuidados para a pessoa idosa 2023

Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Informações ao paciente e à família sobre segurança e como evitar quedas.

versão 1 - fev/24