



COMO EVITAR ACIDENTES DOMÉSTICOS COM AS PESSOAS IDOSAS

Acidentes na terceira idade são eventos freqüentes e geralmente acabam tendo como conseqüências, danos físicos irrecuperáveis e até a morte.

Cerca de 75 % dos acidentes com idosos ocorre dentro de casa. Os acidentes aumentam com a idade e na maior parte dos casos é originada por quedas ao solo.

As quedas ocorrem com mais freqüência entre o quarto e o banheiro, dentro do ambiente domestico; ao atravessar as ruas e ao subir nos ônibus ou se locomoverem dentro deles. Estas quedas têm na fratura do fêmur a sua principal e mais grave conseqüência.

A diminuição da visão, diminuição dos reflexos e da coordenação, o que provoca uma maior tendência a síncope (perda súbita e momentânea da consciência) e os efeitos adversos de medicamentos, principalmente os tranqüilizantes, e o alcoolismo são as principais causas de quedas do idoso.

Alem das quedas, os acidentes com idosos incluem:

- ferimentos com facas de cozinha (principalmente ao cortar peixe congelado ou carne com faca afiada);
- queimaduras devidas à manipulação desajeitada com produtos inflamáveis ou a diminuição das faculdades sensoriais, como a perda da sensibilidade ao calor, ou a perda do olfato;
- os acidentes de transito constituem também causas importantes de acidentes na terceira idade.

Estatisticamente tem se observado que 30% dos idosos apresentam um episódio de queda ao solo com ferimento, a cada ano, o que representa um grande fator de limitação de qualidade de vida e um grande custo assistencial. Cerca de 8% de todas as pessoas com mais de 60 anos procuraram um atendimento de emergência por trauma em cada ano, e 30% destas pessoas atendidas devem ser hospitalizadas em decorrência disto.

Os casos de maior gravidade, cerca de 10% dos idosos que sofreram um trauma, virão a falecer em decorrência do trauma.

Com algumas medidas simples e modificações fáceis de serem executadas, podemos tornar nossos lares mais seguros e adaptados aos moradores mais velhos contribuindo para a diminuição das quedas.



Passo –a- passo:

1. A cama não deve ser muito alta. Deve ter uma altura entre 50 e 55 centímetros, para que a pessoa possa firmar bem os pés antes de se levantar.
2. Os interruptores precisam ficar ao alcance da pessoa na cama para que ela não tenha que se movimentar no escuro antes de acender a luz.
3. O piso precisa ser antiderrapante e os tapetes fixos no chão.
4. Barras de apoio no banheiro tanto no vaso como dentro do box são fundamentais para evitar queda.
5. Os degraus devem ser substituídos por rampas de inclinação leve. Toda escada tem que ter corrimão e proteção antiderrapante e os beirais dos degraus devem ser pintados com cores berrantes, como laranja ou amarelo. O idoso deve ser orientado a descer as escadas de lado, sempre mantendo a mão mais firme no corrimão.
6. As tomadas devem ficar na altura dos interruptores para evita que as pessoas tenham que se abaixar muito para alcançá-las.
7. Os móveis devem ser adaptados para serem de fácil alcance e devem ter os seus cantos arredondados. Mesas ou outros moveis que sejam muito utilizados como apoio devem ser fixados às paredes. A casa deve ter o mínimo de móveis possível, afim de que os espaços livres fiquem maiores. Os sofás devem ter braços largos para ajudar os movimentos de se levantar e se sentar.
8. Adapte as cadeiras. Todas devem ter braços laterais de apoio e encosto.
9. As prateleiras não devem se nem muito altas ou baixas para evitar que a pessoa tenha que se esticar ou abaixar para pegar algo.
10. Adapte as maçanetas, se necessário. Todas devem ser de fácil manuseio, e as portas não devem ficar trancadas.
11. Ilumine bem todos os ambientes da casa
12. O ideal é que sempre haja alguém em casa, pois caso aconteça algo, ela poderá prestar ajuda.

COORDENADORIA DO IDOSO

Fonte: Prefeitura Municipal de São Paulo – SEEP - Coordenação do Idoso