

Quedas em casa

**Guia de segurança para
pessoas idosas**

Não adianta fugir da realidade. Na medida em que a idade avança, a pessoa passa a ter as limitações próprias dos mais velhos. O risco de quedas por motivos corriqueiros (como escorregões no tapete da sala, tropeções no degrau da escada e outros acidentes dessa natureza) aumenta muito depois dos 65 anos. Cerca de 25% das pessoas que estão acima dessa idade caem dentro de casa pelo menos uma vez por ano.

As quedas são a segunda maior causa de internações por acidentes nos hospitais da Rede SARA e a partir dos 50 anos de idade a principal causa de internação. A maior parte das vítimas de quedas sofre algum tipo de fratura ou algum tipo de lesão neurológica que pode trazer graves seqüelas incapacitantes.

Muitos dos tombos são inevitáveis e tem como principais razões:

- Baixa súbita de pressão arterial ao levantar
- Dificuldade para enxergar objetos que podem causar escorregões
- Enfraquecimento natural dos ossos e dos músculos
- Perda de equilíbrio pelo efeito de remédios

A maioria das quedas em casa, no entanto, poderiam ser evitadas. As quedas são freqüentemente o resultado de riscos dificilmente percebidos, mas que podem ser facilmente eliminados por todos nós.

A lista a seguir pergunta sobre vários riscos que encontramos em nossas casas. Para cada pergunta, há uma sugestão simples de como melhorar o ambiente e resolver o problema.

Pisos

<p>Quando você entra em um cômodo da casa, você tem que se desviar de móveis?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Peça a alguém para reorganizar os móveis, de modo que o caminho fique livre</p>
<p>Você tem tapetes no chão?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Remova os tapetes ou use fita adesiva de face dupla ou um forro de borracha embaixo do tapete para que ele não deslize no piso</p>
<p>Existem jornais, revistas, livros, calçados, caixas ou outros objetos no chão?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Procure nunca deixar objetos espalhados no chão.</p>
<p>Existem fios elétricos (tais como fios de abajures ou extensão) ou de telefone sobre os quais você precisa passar quando anda pela casa?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Procure fixar os fios ao longo do rodapé para que você não precise passar sobre eles. Se necessário, procure um eletricista para instalar mais tomadas pela casa.</p>

Quartos e dormitórios

<p>Há interruptor de luz ou alguma fonte de luz próxima da cama?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Coloque um abajur próximo da cama ou procure um eletricista para instalar um interruptor o mais próximo possível ao alcance de suas mãos.</p> <p>Utilize lâmpadas mais fortes em toda casa (pelo menos 60 watts).</p>
<p>Você tem dificuldade de se levantar e sair da cama?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Uma cama tradicional tem 45 cm de altura. Para pessoas com mais de 65 anos, o móvel deve ter entre 55 e 65 cm de altura, assim fica mais fácil sentar-se no colchão e levantar-se. Se não for possível comprar uma cama nova, procure um carpinteiro para levantar a altura da que você já possui.</p> <p>Lembre-se: levante sem pressa ao deitar ou sentar.</p>
<p>Você tem dificuldade de alcançar as roupas no cabide do guarda-roupa?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Procure um marceneiro para abaixar a altura do cabideiro (cerca de 1,5 metro de altura).</p>
<p>O caminho de sua cama até o banheiro é escuro?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> O maior número de quedas acontece à noite, quando as pessoas se levantam para ir ao banheiro.</p> <p>Procure um eletricista para instalar uma iluminação no caminho até o banheiro e mantenha a luz acesa à noite antes de dormir.</p>

Banheiros

<p>O piso do Box de banho é liso ou escorregadio?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Coloque um tapete de borracha antiderrapante ou fitas adesivas antiderrapantes no piso do Box ou do chuveiro.</p>
<p>Há alguma barra de suporte para entrar ou sair do chuveiro e para sentar e levantar do vaso sanitário?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Procure um serralheiro para confeccionar barras de metal e fixe as barras dentro do Box do chuveiro e ao lado do vaso sanitário, de modo que você tenha apoio.</p>

Cozinha

<p>Os utensílios e alimentos estão armazenados em prateleiras altas?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Mude o que for possível para a parte mais baixa dos armários da cozinha. Guarde os utensílios de maior uso em prateleiras baixas (na altura da sua cintura)</p>
<p>Qual é a altura da bancada da pia?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> A bancada da pia deve estar entre 80 e 90 cm. do chão. Isso permite trabalhar numa posição mais confortável.</p> <p>É conveniente ter um carrinho com rodas para levar a comida à mesa e para recolher os pratos e talheres usados.</p>

Escadas e degraus

Existem jornais, revistas, livros, calçados, ou outros nos degraus da escada?	<input checked="" type="checkbox"/> Procure nunca deixar objetos empilhados em degraus de escada.
Há iluminação sobre a escada?	<input checked="" type="checkbox"/> Procure um electricista para instalar iluminação no começo e no fim da escada.
Há interruptores de luz no começo e no final da escada?	<input checked="" type="checkbox"/> Procure um electricista para instalar interruptores nas duas pontas de cada escada da casa.
Há corrimão dos dois lados da escada?	<input checked="" type="checkbox"/> Verifique que existam corrimãos dos dois lados da escada e que ambos sejam tão longos quanto a escada.
O piso dos degraus é liso?	<input checked="" type="checkbox"/> Instale fitas adesivas antiderrapantes ao longo da quina de cada degrau da escada

Outras coisas que você pode fazer para evitar quedas em casa

<input checked="" type="checkbox"/> Faça exercícios físicos com regularidade. Exercícios físicos contribuem para manter a força muscular e melhoram o equilíbrio e a coordenação.	<input checked="" type="checkbox"/> Consulte seu oculista pelo menos uma vez por ano. Uma visão prejudicada aumenta os riscos de quedas em casa
<input checked="" type="checkbox"/> Verifique sempre com seu médico se os medicamentos que você toma causam sonolência e tontura	<input checked="" type="checkbox"/> Use calçados baixos de solado emborrachado. As mulheres devem evitar calçados com saltos finos.