

Segurança do idoso

Saiba como prevenir quedas em casa



Idosos caem! Esse é um fato inclusive comprovado por dados. Segundo a OMS, cerca de **28% a 35%** das pessoas com 65 anos ou mais caem a cada ano.

Essas quedas são responsáveis por boa parte das **lesões graves e mortes acidentais** nesta faixa etária. E é por isso que a melhor forma de **preservar a independência e a qualidade de vida** dos idosos é investindo em prevenção.

Confira abaixo o checklist que o **Grupo SOBAM** preparou para auxiliá-lo a adotar as melhores estratégias de **prevenção de quedas!**

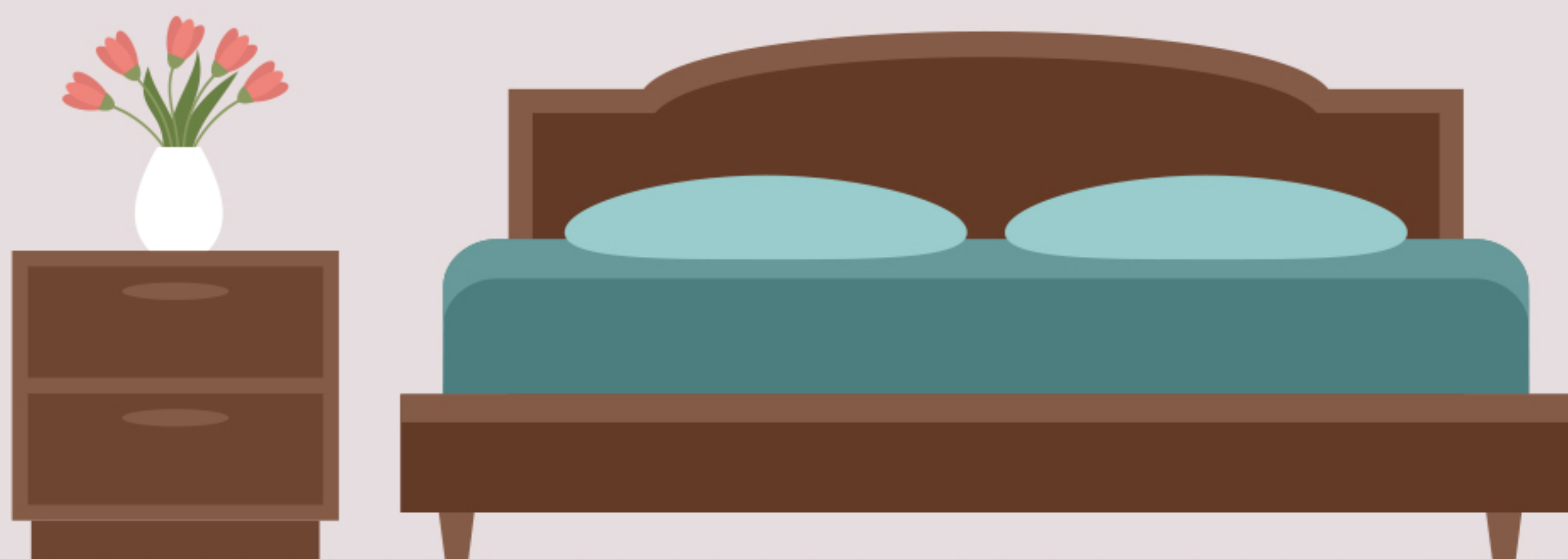


Cuidados gerais

- **Fazer exercícios** de fortalecimento muscular
- **Observar os efeitos** dos medicamentos ingeridos
- **Ter cuidado extra** com psicotrópicos ou medicamentos para dormir
- Manter as **consultas e exames em dia**
- Fazer avaliações periódicas para doenças como **labirintopatias, Parkinson** e outras que afetem o equilíbrio
- **Utilizar aparelhos de audição e óculos**, quando necessário
- **Realizar reposição de cálcio e vitamina D**, quando necessário
- **Fazer uso correto** dos calçados
- **Ter cuidado** com animais de estimação que podem circular pelo caminho, para não tropeçar

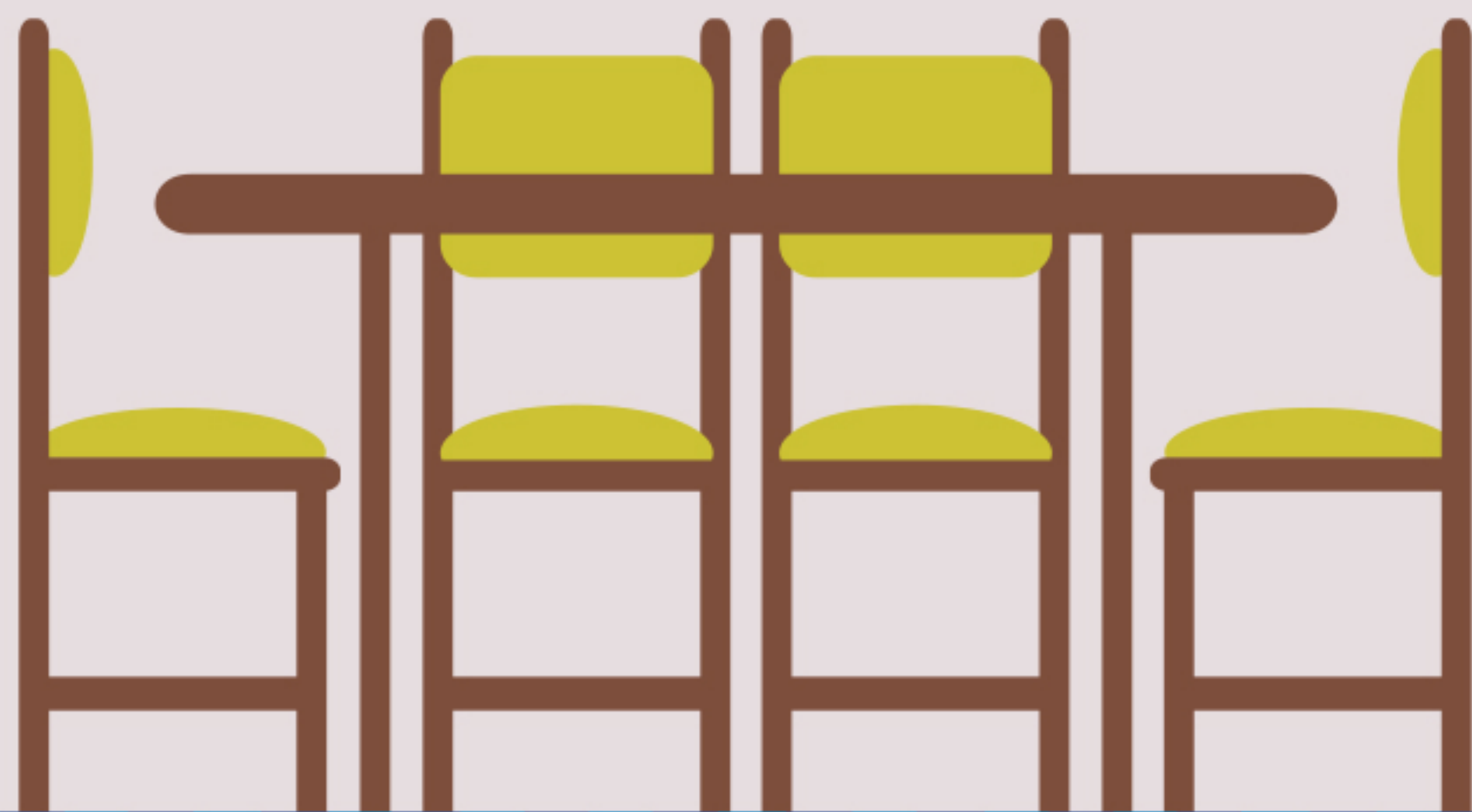
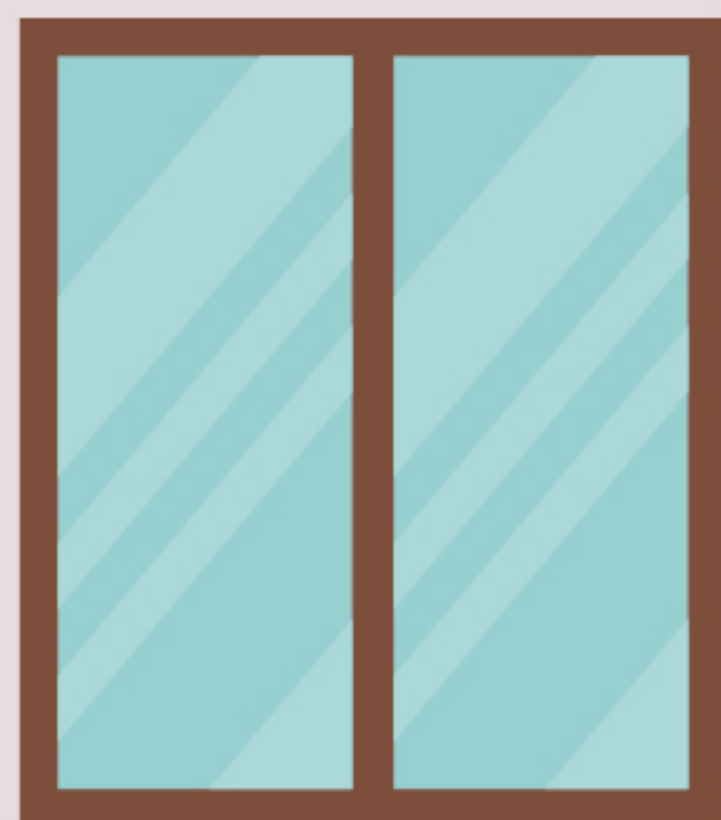
Quarto

- **Utilizar luz noturna** para iluminar o caminho da cama até o banheiro
- Posicionar luminárias **próximo à cama**
- Ter um telefone **em caso de emergência**
- Optar por cama com altura adequada **para subir e descer com facilidade**
- **Não deixar** objetos espalhados pelo chão
- **Realizar reposição de cálcio e vitamina D**, quando necessário
- Guardar roupas e objetos **no alcance do idoso**



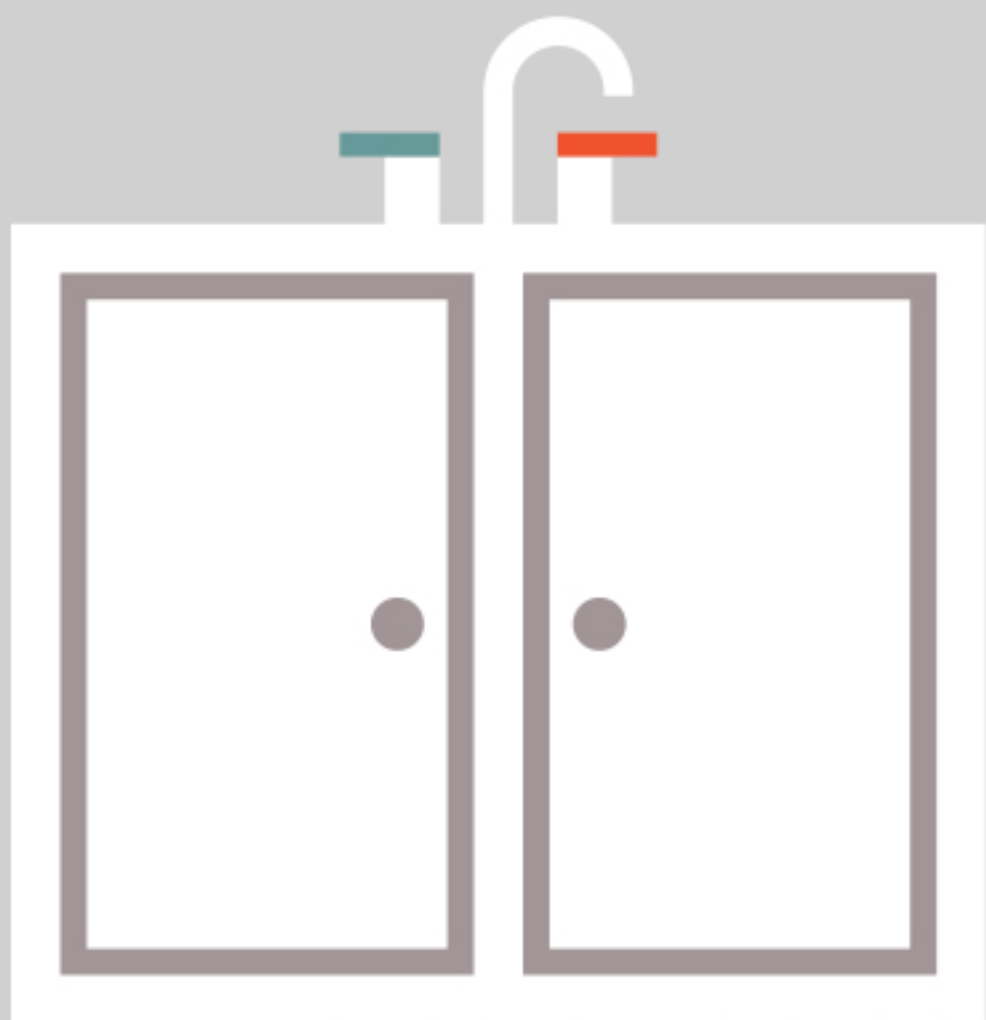
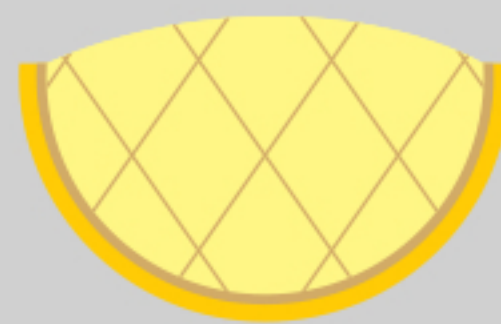
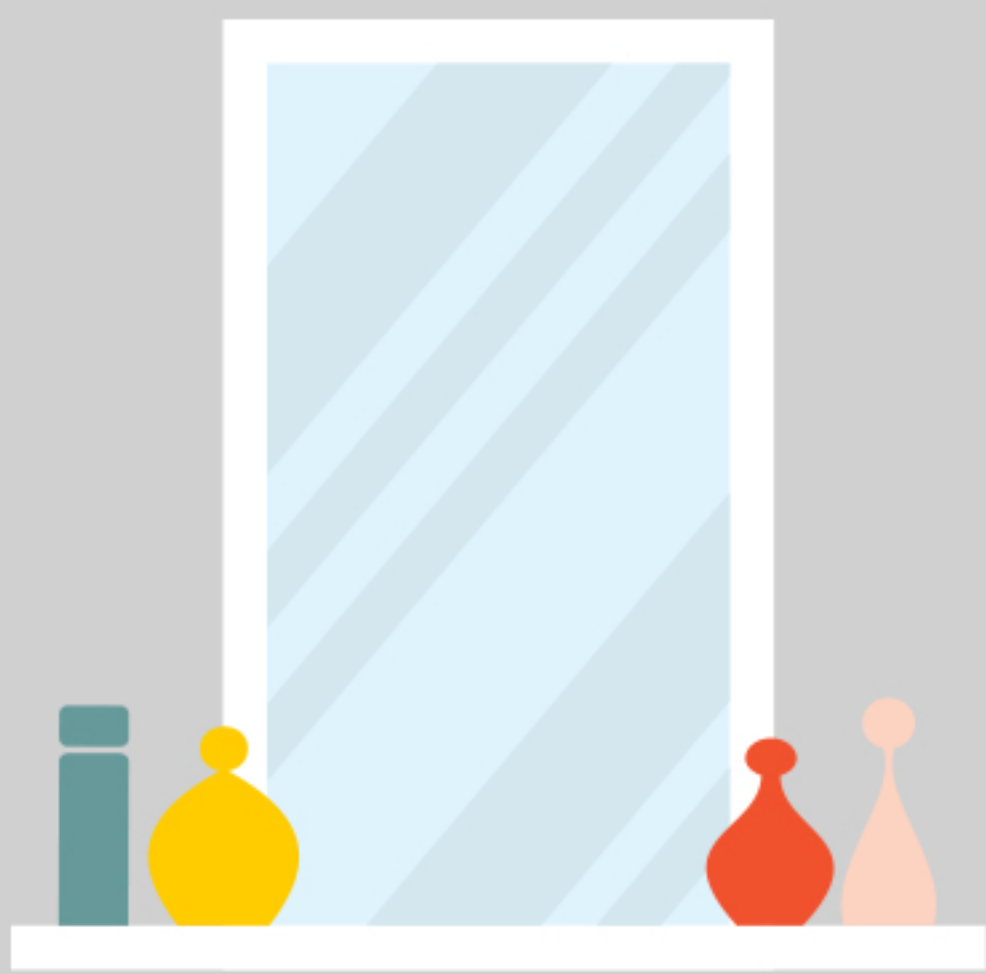
Cozinha

- Deixar os itens mais utilizados **no alcance do idoso**
- **Nunca usar** cadeira para alcançar armários e prateleiras mais altos
- **Prender armários** para que possam ser usados de apoio em caso de emergência
- Limpar qualquer vestígio de **líquido e alimento** do chão imediatamente
- **Evitar** o uso de tapetes



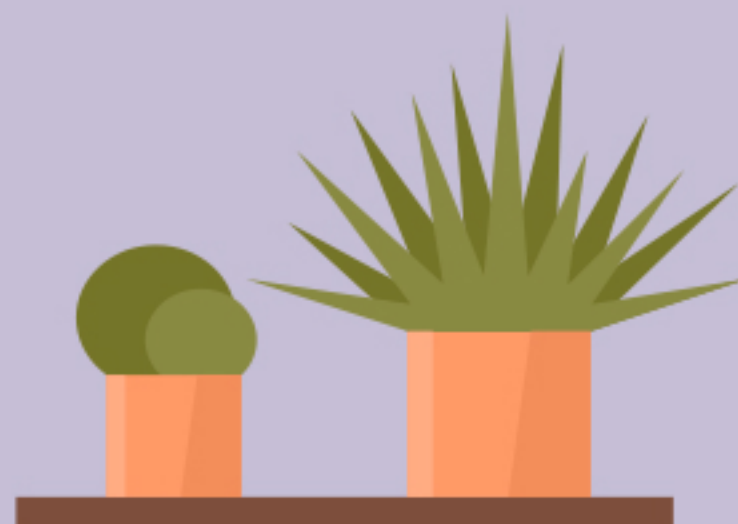
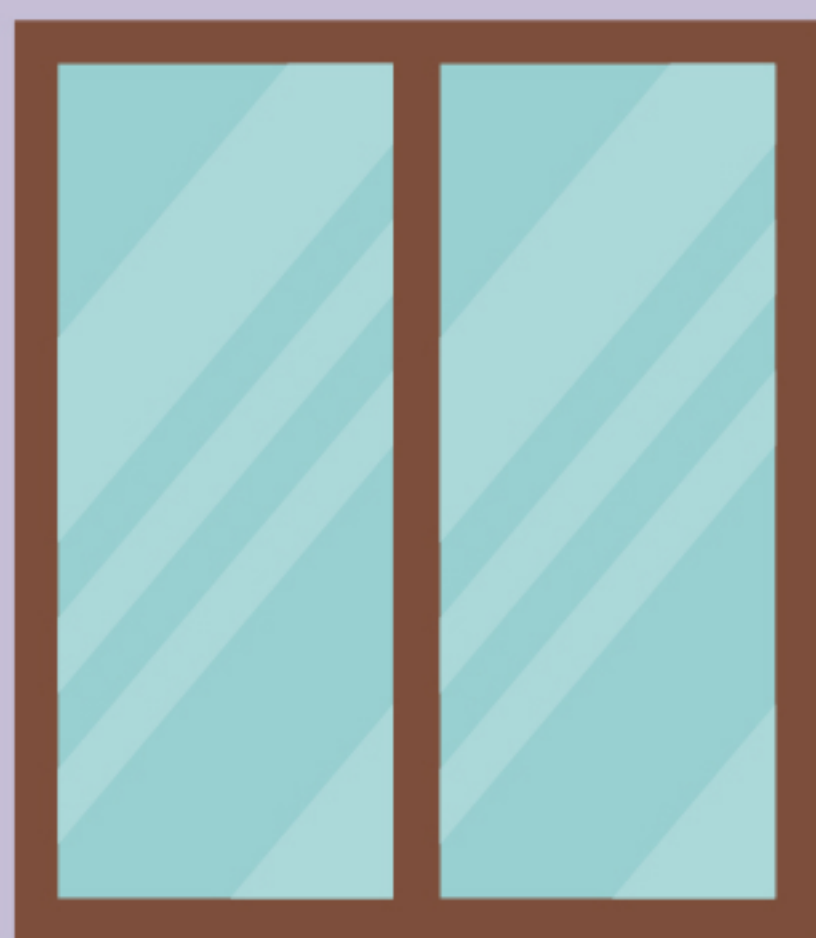
Banheiro

- **Usar tapete** antiderrapante
- **Instalar barras de apoio** no box e próximo ao vaso
- Manter no box uma cadeira de plástico firme **para o idoso tomar banho sentado**, se necessário



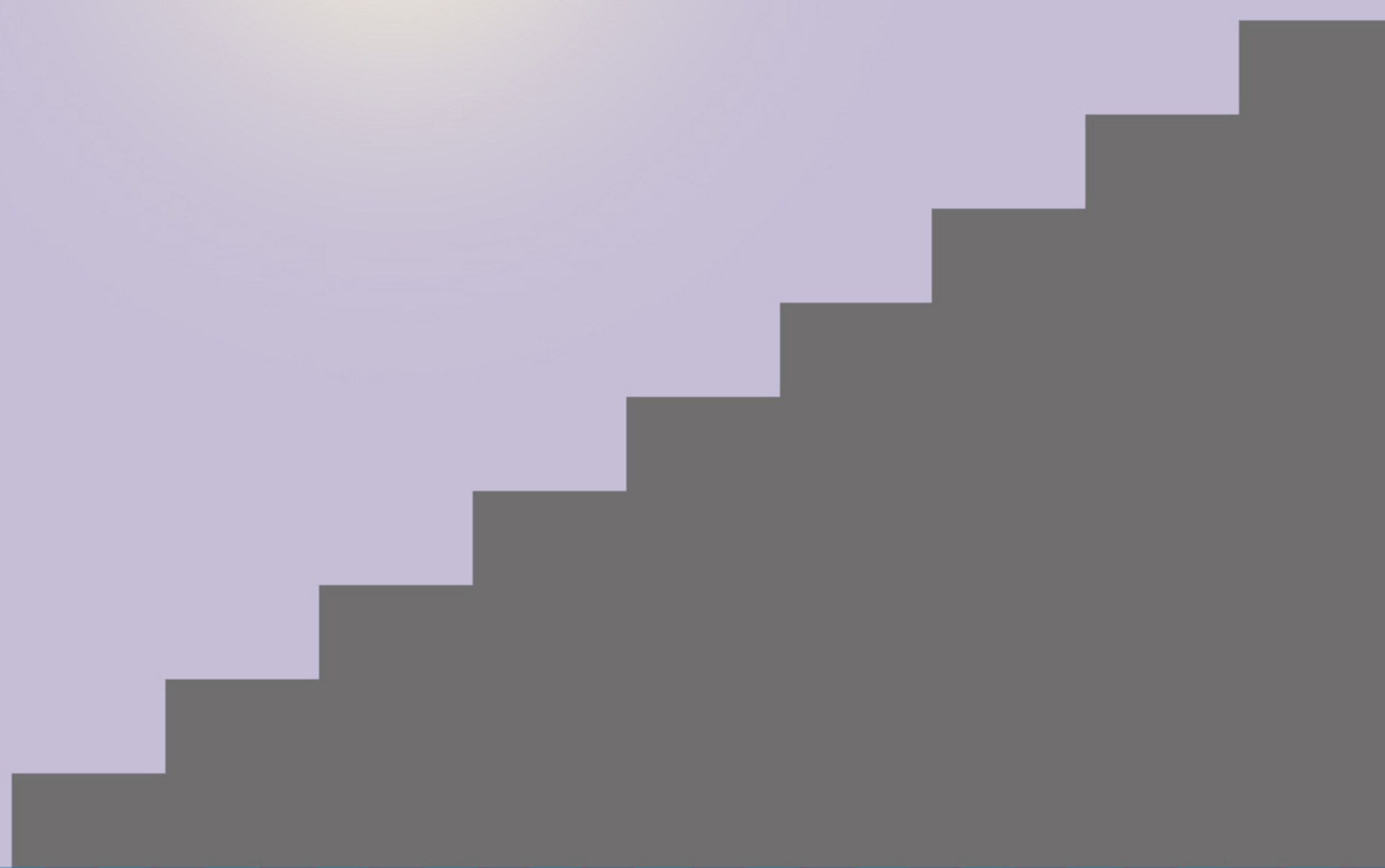
Chão

- **Remover** móveis que dificultem a mobilidade
- Remover **tapetes escorregadios**
- Remover objetos **espalhados pelo chão**
- Remover fios das **áreas de passagem**



Escada & degraus

- Nunca **deixar objetos** na escada
- Realizar **manutenção dos degraus**
- **Realizar** manutenção do corrimão
- Instalar iluminação na **região da escada**
- **Remover tapetes** próximos à escada



O **Grupo SOBAM** mantém o **Programa GERIARTE**, destinado à Promoção de Saúde na Terceira Idade.

Conheça o GERIARTE

Para mais informações, ligue **(11) 4527-3186** ou compareça no endereço **Rua Bom Jesus de Pirapora 1351 – Jundiaí (SP)**

Grupo
SOBAM

