

COMO PREVENIR

- Usar sapatos fechados, bem adaptados ao pé e com sola antiderrapante, evitando andar descalço ou com chinelos;



- Não usar roupa comprida ou larga para evitar tropeçar;
- Fazer atividade física regular;
- Manter uma alimentação rica em cálcio e vitamina D, para evitar o enfraquecimento dos ossos e a osteoporose;
- Ir ao oftalmologista pelo menos 1 vez por ano, para ajustar a graduação dos óculos;
- Acender a luz à noite ao levantar-se da cama;
- Assegurar-se que o chão está seco e livre de obstáculos;
- Manter os seus objetos perto de si;
- Pedir ajuda se não conseguir levantar-se ou caminhar sozinho;
- Utilizar as barras de apoio nas instalações sanitárias;
- Conhecer o efeito dos medicamentos que toma.

A PREVENÇÃO É SEMPRE A MELHOR OPÇÃO



UM CONSELHO DA UNIDADE LOCAL DE SAÚDE DO NORDESTE



TENHA ATENÇÃO EM CADA UMA DAS DIVISÕES DA CASA

As quedas ocorrem principalmente em ambiente doméstico.

É possível preveni-las com simples medidas, que podem facilitar a realização de atividades diárias dentro de casa.



Casa de Banho



1. Use tapetes emborrachados antiderrapantes;
2. Mantenha uma boa iluminação, utilizando lâmpadas fluorescentes;
3. Utilizar cores diferentes na parede e no piso em relação ao assento sanitário e ao lavatório;
4. Instalar barras de apoio laterais e aumentar a altura do assento sanitário.

Quarto

1. Usar tapetes fixos ao chão e não encerar o piso;
2. Usar sapatos com sola antiderrapante;
3. Ajustar a altura da cama e utilizar colchão firme;
4. Ter um candeeiro ou um interruptor de luz próximo à cama.



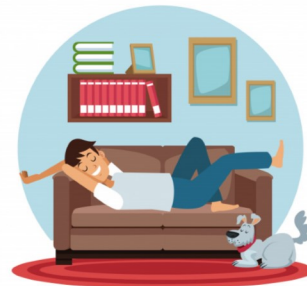
Cozinha

1. Utilizar armários fixos e de fácil alcance.



Sala

1. Deixar os locais de passagem livres de fios e sem confusão;
2. Preferir sofás firmes e altos;
3. Utilizar poltronas com braços.



Escadas

1. Devem ter corrimão nas laterais;
2. Estar livres de objetos;
3. Utilizar fitas antiderrapantes nos degraus;
4. Ter interruptores de luz na parte superior e inferior das escadas.

