

## Prevenção de quedas em pessoas idosas

Uma prioridade da **Parceria Europeia de Inovação no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável**

### O QUE SÃO QUEDAS?



Quedas são normalmente definidas como situações em que **“inadvertidamente se chega ao chão ou a outro nível inferior**, excluindo a alteração intencional para a posição de descanso, em móveis, paredes ou outros objetos”.

No que respeita a quedas, existem outras interpretações:

→ As pessoas idosas tendem a referir-se às quedas como um desequilíbrio

→ Os profissionais de saúde referem-se geralmente a **eventos** que causam lesões e **problemas de saúde**

### A IMPORTÂNCIA DAS QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS

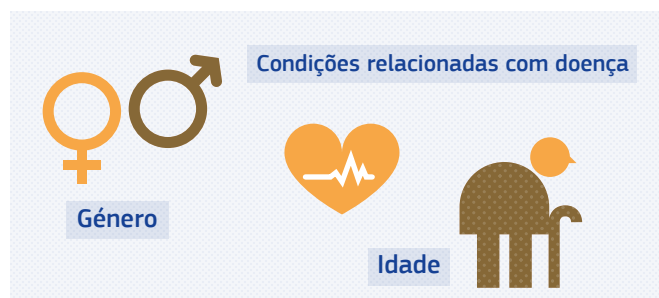
Todos os anos  
**28-35%**  
das **PESSOAS COM 65+**  
**CAEM**, principalmente em  
ambiente doméstico

As quedas causam  
**20-30%**  
de **ferimentos**  
leves a severos

Depois da queda  
**20%**  
**MORREM DENTRO  
DE UM ANO** por  
complicações derivadas  
de uma fratura da anca

### O QUE PROVOCA A QUEDA?

#### FATORES DE RISCO BIOLÓGICOS



#### FATORES DE RISCO AMBIENTAIS



#### FATORES DE RISCO COMPORTAMENTAIS



#### FATORES DE RISCO SOCIOECONÓMICOS



Os fatores de risco associados às quedas são **identificáveis**, o que nos permite adotar medidas adequadas

### QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS DAS QUEDAS?



#### PARA OS PACIENTES

- Redução da qualidade de vida
- Aumento da ansiedade e depressão
- Diminuição da atividade e mobilidade
- Redução do contacto social
- Aumento do uso de medicação
- Maior dependência dos serviços médicos e sociais e de cuidadores informais
- Limitação física a longo prazo, dependência grave ou lesões fatais



#### PARA O SISTEMA SAÚDE

- Custos elevados em tratamento e reabilitação
- Elevado número de pessoas idosas colocadas em lares após uma queda



#### PARA A ECONOMIA

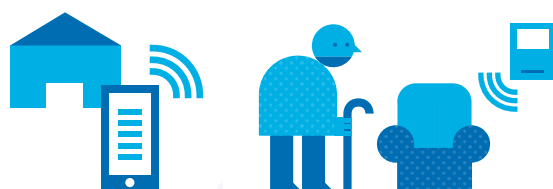
- Perda de produtividade (ex. perda de rendimentos) do próprio ou dos cuidadores familiares da pessoa acidentada

### O QUE TEM SIDO FEITO PARA PREVENIR QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS?

A **Parceria Europeia de Inovação** no domínio do **Envelhecimento Ativo e Saudável** (PEI/EAS) apoia agentes públicos e privados em toda a UE na prevenção de quedas em pessoas idosas, através de:

#### CAMPANHAS DE INFORMAÇÃO

para promover a consciencialização das pessoas idosas e das suas famílias de que as quedas não são inevitáveis e de que a sua prevenção é possível



#### ALTERAÇÕES AMBIENTAIS

para melhorar as condições de vida:

- **Design adequado à idade** em casas privadas ou espaços públicos (ex. parapeitos, corrimões, superfícies antiderrapantes, etc.)
- **Soluções TIC** (Tecnologia de Informação e Comunicação) para deteção e prevenção de quedas (ex. casa monitorizada)

#### AÇÕES DE PREVENÇÃO

centradas na promoção de estilos de vida saudável (ex. não fumar, moderar o consumo de álcool, realização de atividade física e alimentação adequada)



#### MÉTODOS DE RASTREIO

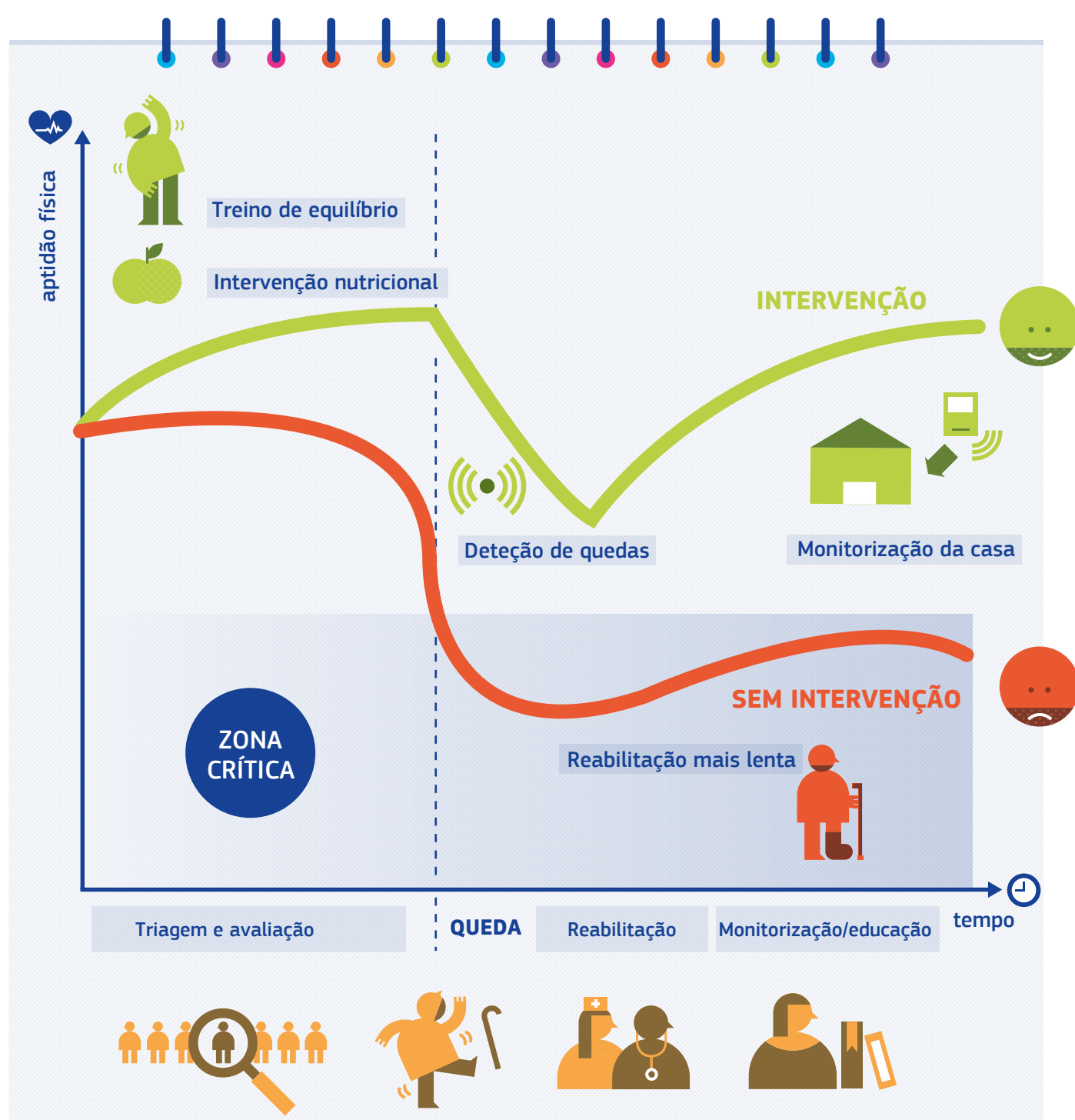
para identificação de indivíduos com elevado risco de queda que poderão beneficiar de intervenções personalizadas

#### COOPERAÇÃO ENTRE PROFISSIONAIS DE SAÚDE E CUIDADORES

para a realização de intervenções adequadas ao paciente



### COMO A INTERVENÇÃO REDUZ AS CONSEQUÊNCIAS NEGATIVAS DAS QUEDAS



A condição física aumenta com a intervenção. Em caso de queda, ocorre apenas uma redução ligeira da condição física, por um reduzido espaço temporal

A condição física diminui sem intervenção. Na sequência de uma queda há uma grande diminuição da condição física, abaixo do nível crítico, mantendo-se constante essa condição

A **Parceria Europeia de Inovação no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável** (PEI em EAS)

A Parceria Europeia de Inovação no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável (PEI em EAS), criada em 2012, reúne diversos stakeholders da UE, a nível nacional e regional, e dos sectores público e privado, em diferentes áreas políticas. Juntos, partilham conhecimentos e experiências em áreas de interesse comum e envolvem-se em atividades e projetos na procura de soluções inovadoras que respondam às necessidades da população idosa.

No âmbito da PEI em EAS, o Grupo de Ação para a Prevenção das Quedas trabalha no sentido da melhoria da qualidade de vida e através da promoção de iniciativas relativas à prevenção de quedas em idosos, de adaptações arquitetónicas do meio envolvente e da melhoria do sistema de cuidados de saúde.