

## “DAR + VOZ AO DOENTE”

O Dia Mundial da Segurança do doente é normalmente celebrado no dia 17 de setembro de cada ano sob o tema “envolver os doentes na segurança dos doentes”, em reconhecimento do papel crucial que os doentes, as famílias e os prestadores de cuidados desempenham na segurança dos cuidados de saúde.

Para mais informações sobre a prevenção de quedas pode sempre consultar o seguinte site:  
[https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/06/Envelh\\_ativo\\_manual-cuidador-prevenção-quedas.pdf](https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/06/Envelh_ativo_manual-cuidador-prevenção-quedas.pdf)

Tel.: 272 000 272  
geral@ulscb.min-saude.pt  
www.ulscb.min-saude.pt



**SNS**  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



Unidade Local de Saúde  
Castelo Branco, EPE



Unidade Local de Saúde  
Castelo Branco, EPE

## COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SEGURANÇA DO DOENTE



**17 SETEMBRO**

# MEDICAMENTOS

## INFORMAÇÕES ÚTEIS



### 5 perguntas que deve fazer sobre os seus medicamentos, aos profissionais de saúde:

1. Há alguma alteração na medicação? Porquê?

2. Que medicamentos devo continuar a tomar e porquê?

3. Como e até quando devo tomar os medicamentos?

4. A que efeitos ou sintomas devo estar atento/a?

5. Necessito de fazer algumas análises de controlo? Quando devo voltar à consulta?

### FATORES DE RISCO:

ALTERAÇÕES VISUAIS

ALTERAÇÕES DE EQUILÍBRIO

DIMINUIÇÃO DOS REFLEXOS

DIMINUIÇÃO DA FORÇA DAS MÃOS

FRAQUEZA MUSCULAR DOS MEMBROS INFERIORES

ALTERAÇÃO DA MARCHA

DOR NOS MEMBROS INFERIORES

PISO ESCORREGADIO

CALÇADO INADEQUADO

ILUMINAÇÃO INADEQUADA

MEDICAÇÃO

O que fazer em caso de **QUEDA**

**Não entre em pânico e mantenha a calma....**

#### ... se conseguir levantar-se:

- Chame alguém para o ajudar;
- Aguarde o tempo necessário até recuperar;
- Mesmo que já se sinta bem, comunique a alguém que caiu.

#### ... se não conseguir levantar-se:

- Se tiver dor intensa não deve levantar-se;
- Deve pedir ajuda e manter-se aquecido com o que tiver junto de si.
- Mantenha-se numa posição confortável, enquanto estiver caído.



# PREVENÇÃO DE QUEDAS



## 7 PASSOS PARA PREVENIR QUEDAS:

- Usar tapetes antiderrapantes na casa de banho;
- Usar barras de apoio junto à sanita e na zona do banho;
- Não trancar a porta da casa de banho;
- Ajustar a altura da cama;
- Manter a casa iluminada com lâmpadas foscas para reduzir o brilho;
- Usar uma lanterna na mesa-de-cabeceira em caso de falha da luz;
- Usar calçado antiderrapante;
- Evitar móveis com arestas aguçadas;
- Evitar cabos soltos em locais de passagem;
- Reorganizar os móveis de modo a ter espaço mais amplo;
- Usar corrimão seguro;
- Assinalar o último degrau com papel autocolante luminoso;
- Manter corredores e escadas livres.

- Deve expor todas as suas dúvidas junto ao seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.
- Não tome medicamentos que não lhe tenham sido prescritos, nem com frequência diferente da recomendada. Tome apenas a dose prescrita pelo seu médico.
- Conserve os medicamentos à temperatura recomendada, sempre que possível, na sua caixa original.
- Conheça quais são e para que servem os medicamentos que está a tomar.
- Se tomar medicamentos líquidos, utilize o doseador incluído, para evitar variações na dose.
- Utilize estratégias para não se esquecer de tomar os medicamentos.
- Mantenha uma lista atualizada com todos os medicamentos que toma e leve-a sempre que for ao médico.
- Não utilize medicamentos após o prazo de validade. Caso tenha alguns em casa, leve-os à sua farmácia para que sejam eliminados corretamente.



# Previna as ÚLCERAS POR PRESSÃO



EVITE



O uso de almofadas tipo "anel"



Massagem das  
proeminências ósseas



Excesso de humidade nas  
pregas cutâneas



O uso de álcool, perfume  
e pó de talco



A elevação da cama  
superior a 30°



A utilização prolongada de  
dispositivos, como sondas e máscaras



Para a prevenção é importante:



Alimentação variada  
e saudável



Ingestão de líquidos,  
1,5 litros/dia



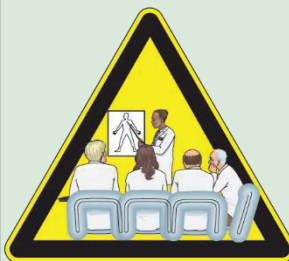
Observação diária da pele



Manter a roupa da  
cama limpas e sem  
rugas



Cuidar-se para poder cuidar



Manter-se informado  
e atualizado



É necessário



Mudar de posição 2/2horas  
evitando a fricção



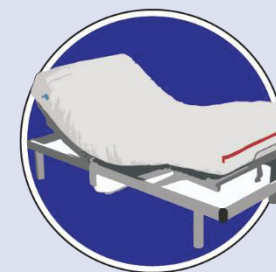
Usar produtos especiais  
para proteger a pele do  
contato com fezes e  
urina



Utilizar ácidos gordos  
hiperoxigenados nas  
proeminências ósseas



Mudar a fralda sempre  
que molhada



Utilizar colchões especiais  
anti escaras



Proteger zonas de risco