

## **SERVIÇO DE FISIOTERAPIA**

### **ORIENTAÇÕES PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS NO AMBIENTE DOMÉSTICO**

O momento da alta hospitalar é muito importante, pois o Sr.(a) estará gradativamente retornando às suas atividades. Para auxiliá-lo a Equipe de Fisioterapia está disponibilizando algumas orientações que poderão ser úteis nesse momento. Lembramos, no entanto, que caso seja necessário o Sr (a) deverá consultar um Fisioterapeuta para realizar orientações individualizadas.

As quedas constituem a primeira causa de acidentes em pessoas acima de 60 anos, podendo levar a fraturas ou a limitação de movimento, podendo causar isolamento social tanto pela diminuição da auto-estima quanto pelo aumento da dependência. As quedas podem ocorrer por conseqüências naturais do envelhecimento e que podem ser tratadas. As mais comuns são:

- Perda de visão, óculos incorretos.
- Desequilíbrio
- Perda da audição
- Hipotensão postural
- Fraqueza por desnutrição
- Pneumonia, Infecção urinária.
- Pés com alteração nas unhas, micoses, joanetes, calos, etc.

Modificar os riscos externos ambientais ou pessoais são algumas medidas simples que podem evitar os riscos de queda diminuindo complicações no futuro.

Dicas para o controle das quedas:

#### **Cuidados com a segurança no ambiente domiciliar**

- Boa iluminação com interruptores no início e final das escadas e corredores
- Boa iluminação no trajeto da cama ao banheiro durante a noite
- Interruptor próximo as portas e em boa altura
- Nightlights - "luzes noturnas" que evitam a desorientação ao levantar-se durante a noite

- Manter corrimão nas escadas que devem se estender do 1º ao último degrau
- Telefones próximos à cama, luzes de cabeceira fixas
- Altura da cama apropriada para manter os pés no chão quando sentada
- Largura da cama maior para que a pessoa não corra o risco de cair ao virar-se
- Cadeiras com braços, assento firme e altura apropriada para manter os pés no chão e o tronco apoiado.
- Altura adequada do vaso sanitário (usar suportes apropriados que elevam o mesmo, ou assento mais alto ou construção de um degrau embaixo do vaso).
- Suportes (barras) de parede no box e ao lado do vaso sanitário para auxiliar o equilíbrio
- Usar uma cadeira ou banco no box ,para apoio durante o banho
- Evitar trancar a porta do banheiro.
- Colocar piso antiderrapante, especialmente no banheiro e tapete antiderrapante no box.
- Não encerar o piso
- Retirar tapetes ou se usá-los colocar antiderrapante embaixo ou fita adesiva para prendê-los ao piso
- Retirar obstáculos do chão (fios) e manter o mínimo de mobiliários nos cômodos
- Colocar rede de proteção nas janelas e varandas
- Armários não muito altos ou profundos para facilitar o acesso e evitar o uso de bancos e escadas
- Usar calçados com sola antiderrapante.
- Manter uma campainha sempre ao alcance para qualquer emergência.
- Manter próximo ao (s) telefone(s) uma lista com números (legíveis e grandes) de emergência, familiares, pessoas próximas.
- Manter objetos de uso mais freqüentes ao alcance das mãos.

Siga sempre a orientação do seu médico.

Em caso de dúvidas entrar em contato com o Serviço de Fisioterapia do Hospital Pro-Cardiaco.

telefone: 2131-1717.

#### **Referências:**

O'SULLIVAN, S. et al. **Fisioterapia: Avaliação e Tratamento**. São Paulo: Manole, 1993.

DRIUSSO, Patrícia. **Fisioterapia Gerontológica**. São Paulo: Manole, 2006.

SMITH, Tony et al. **Guia Prática da Vida Saudável**. São Paulo: Publifolha, 2002.

UMPHRED, Dancy Ann. **Reabilitação Neurológica**. São Paulo: Manole, 2004.

WOOLLACOTT, M. et al. **Controle motor: teoria e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2003.

LEMIER, M. et al. **Falls Among Older Adults: Strategies for Prevention**. Washington State Department of Health Injury Prevention Program, 2002.

NATIONAL COLLABORATING CENTRE FOR NURSING AND SUPPORTIVE CARE. **Clinical Practice Guideline for the Assessment and Prevention of Falls in Older People**. London: Royal College of Nursing, 2004.