

Prevenção de Quedas nos idosos

Introd

Com o avançar da idade, o envelhecimento dos ossos, das articulações e dos músculos e a diminuição da visão, aumentam o risco de quedas. A estes factores juntam-se as condições da habitação, as doenças e alguns medicamentos dos muitos que os idosos tomam. As quedas são uma das maiores causas de mortalidade, de invalidez e de dependência nos idosos.

Mais de um terço das pessoas com mais de 65 anos cai pelo menos 1 vez por ano e o risco de cair é maior com o aumento da idade.

Quando o idoso cai, mesmo que não haja lesões evidentes, deve ser sempre observado pelo médico para se averiguar a causa da queda e prevenir novas que-

A maior parte das quedas dos idosos acontecem em casa e as causas mais frequentes são:

- Escadas, com degraus muito altos ou em mau estado.
- Iluminação, má ou insuficiente.
- Demasiado mobiliário ou mal colocado.
- Chão escorregadio, molhado ou encerado.
- Tapetes e passadeiras não fixos ao chão.
- Falta de apoios nas escadas e nas casas de banho.
- Calçado mal ajustado e chinelos abertos atrás.
- Problemas de visão, da marcha ou do equilíbrio.
- Alguns medicamentos (para a tensão arterial, para a diabetes, para a ansiedade, para dormir, etc).

As equipas domiciliárias das Unidades de Saúde devem estar atentas às condições das habitações e sempre que necessário proporem alterações que minimizem os riscos das quedas.



Para evitar ou diminuir os riscos de quedas, deve seguir alguns conselhos:

- Ilumine bem todas as divisões da sua casa.
- Repare as escadas e coloque apoios ou corrimões.
- Não tenha demasiados móveis e mantenha as passagens desimpedidas.
- Nunca suba para um banco, cadeira ou escadote.
- Evite chão molhado ou encerado.
- Evite tapetes e passadeiras, ou fixe-os bem ao chão.
- Coloque apoios na casa de banho.
- Use calçado bem ajustado e com sola que não derrape. Não use chinelos soltos ou abertos atrás.
- Se estiver a tomar medicamentos que possam originar quedas, fale com o seu médico.
- Faça um exame anual da visão.



Contactos da USF

Sempre que possível, marque as suas consultas por telefone ou internet.

Telefones:

R/C (Pólo nº 1 do Secretariado): 239990625

GERAL (Assistente Operacional): 239990636

1º ANDAR (Secretariado Clínico): 239990615/614/624

ENFERMAGEM: 239990630/638/639

E-mail:

usf.serradalousa@gmail.com

Prevenção de Quedas nos Idosos



Trabalho elaborado por:
Joana Oliveira
Maria Inês Campos
E.E—3º ano
Revisto por : João Fernandes
Revisão 2016

Próxima Revisão: 2019

Aprovado pelo
Coordenador 