

CHECKLIST - SEU PASSAPORTE PARA A CASA SEGURA

Como prevenir quedas

- As quedas são uma das causas mais freqüentes de trauma entre as pessoas novas ou idosas, mesmo diante do fato que a maioria destas quedas pode ser prevista e prevenida.
- Esta lista irá ajudá-lo a reconhecer os riscos de segurança e a fazer modificações simples para reduzir as chances de cair dentro de sua própria casa.
- Juntos, poderemos tornar sua casa o local mais seguro para se viver, trabalhar e se divertir.

MUDANÇAS QUE CHEGAM COM A IDADE

O envelhecimento afeta cada indivíduo de forma diferente e única. Alguns experimentam limitações físicas que afetam seriamente seu nível de atividade. Perdas sensoriais e outras mudanças que aparecem com a idade, devem ser imediatamente levadas ao conhecimento de um profissional de saúde. Verifique inicialmente como você está fisicamente:

VISÃO

- Sua vista leva mais tempo para se ajustar da luz para o escuro e vice-versa
- O olho se torna incrivelmente susceptível à claridade
- As mudanças da visão, tornam mais difícil identificar as distâncias. Não é mais tão fácil entender os contrastes e cores. Uma pessoa idosa, pode ter problemas para ver claramente os limites de um tapete, de uma soleira, ou de superfícies molhadas.
- Lentes bifocais, impedem um julgamento correto quando se olha para baixo
- Faça check-ups regulares para detectar qualquer mudança na visão.

TATO

- Sensibilidade maior ao calor, frio, dor ou queda de pressão. Uma pessoa idosa talvez não perceba que a água está muito quente, a ponto de queimá-la, até que seja muito tarde, ou pode ainda sofrer hipotermia por não sentir frio.

OLFATO

- O sentido do olfato se torna menos apurado com a idade, tornando assim maior o risco de ingestão de comida estragada, queimadas e de não perceber o cheiro de fumaça ou de gás escapando.

AUDIÇÃO

- O ouvido se torna menos sensível a sons altos. O som parece distorcido ou baixo. A perda da audição torna difícil o atendimento a telefones, campainhas, alarmes de incêndio, etc. esta mudança também pode resultar numa diminuição da estabilidade, o que pode tornar o risco de queda mais freqüente.

EQUILÍBRIO

- O equilíbrio envolve a visão, o tônus muscular e a flexibilidade das articulações. Quaisquer uns destes fatores podem mudar em função da idade. Os exercícios são portanto, muito importantes para a prevenção das quedas, pois o tônus muscular, afeta o equilíbrio.
- Um declínio geral do equilíbrio pode tornar mais difícil manter e recobrar a estabilidade do corpo.

- A velocidade do passo ao caminhar, a altura dos saltos dos sapatos, e a largura do passo da pessoa, podem mudar. Estas mudanças afetam e tornam a pessoa mais ou menos sujeitas a quedas.

EXERCÍCIOS FÍSICOS:

Atividades que mantêm sua forma física são aquelas que desafiam seus músculos a trabalharem um pouco. Empurre, puxe, levante e tente carregar alguma coisa ao longo do dia.

As atividades de alongamento e equilíbrio ajudarão você a manter seus músculos e ossos saudáveis, reduzir a perda óssea e melhorar seu equilíbrio e postura.

Mantendo-se em forma, através de exercícios regulares você evita perder o equilíbrio e cair, machucando-se.

Você poderá ainda, levantar sacos de lixo, empurrar e puxar móveis, abrir tampas de vidros de conservas, e carregar malas, como exercícios adicionais.

Poderá ainda varrer o chão e passar o aspirador, exercitar-se com uma cadeira, levantando as pernas do chão várias vezes por dia, praticar jardinagem, praticar aulas de dança de salão, ou mesmo dançar em casa, levanta e sentar várias vezes seguidas, praticar exercícios respiratórios simples, dar uma volta no quarteirão todas as manhãs.

Desta forma, ficará mais seguro de sair, pois conhece seus limites físicos.

Antes de começar um programa de exercícios, faça uma consulta com seu médico.

USANDO CORRETAMENTE SEU PASSAPORTE PARA UMA CASA SEGURA

Sua casa, o mobiliário e o estilo de vida que você tem, afetam seu risco de queda, dentro e no entorno da sua casa.

Imprima esta lista e com ela nas mãos, utilize alguns minutos em cada cômodo. Não esqueça dos porões, da garagem, da varanda, das saídas.

Pense na possibilidade de um amigo ou membro da família ajudá-lo. Juntos vocês podem apontar os riscos, fazer pequenas alterações e listar as providências necessárias para tornar você e sua família, mais seguros contra as quedas.

Cada anotação no quadrado "SIM", sugere um risco de queda. No final, veja as recomendações.

Chegou a hora de dar o primeiro passo....com segurança.

SEU BANHEIRO

SIM

NÃO

Você tem uma banheira ou box sem piso antiderrapante ou sem tapete antiderrapante?

A iluminação no seu banheiro é embaçada ou sombria?

Você precisa de uma luminária noturna no seu banheiro?

Você tem chuveiro ou banheira sem barras de apoio ou corrimãos?

É difícil alcançar as torneiras para abrir e fechar a água no seu box ou banheira?

PROVIDÊNCIAS:

Os tapetes do seu banheiro devem ter ventosas aderentes e resistentes para mantê-lo fixo no chão

Colocando-se os cabides para toalhas próximos à pia ou ao chuveiro, você terá menos chances de molhar o chão, tornando-o escorregadio.

Um assento para banho e chuveiro ajustável pode dar mais estabilidade ao banho.

Um vaso sanitário mais elevado e alças de apoio, tornam mais fácil a sua utilização.

Use um esfregão com cabo longo para a limpeza do box ou banheira, evitando assim abaixar-se.

Teste a temperatura da água antes de entrar no box ou banheira. use um termômetro se necessário.

SUA COZINHA

SIM

NÃO

Você tem subir ou se esticar para apanhar os itens que usa com mais frequência?

Você usa uma cadeira ou banquinho para alcançar os locais mais altos em vez de uma escada com pés aderentes e corrimão?

Os itens mais pesados estão guardados nas prateleiras mais altas e os leves nas mais baixas?

Você usa extensão para ligar aparelhos elétricos a tomadas?

É difícil abrir e fechar as torneiras usando apenas uma das mãos?

Você guarda líquidos inflamáveis como querosene, solventes, gasolina dentro de sua cozinha ou área de serviço?

PROVIDÊNCIAS:

Considere fazer sentado suas tarefas rotineiras na cozinha

Evite levantar peso, preferindo deixar as panelas pesadas na bancada e enchendo-as com uma xícara.

Use uma colher apropriada, um coador de metal ou uma peneira para retirar os legumes de dentro da água quente, ao invés de levar a panela para escorrer (o mesmo em relação a macarrão)

Mantenha os números de emergência (de hospitais, pronto socorro, ambulância etc.) bem ao lado do telefone ou grudado por ímãs à geladeira

Nunca use líquidos inflamáveis para nenhum outro propósito senão o adequado ao produto; nunca traga estes líquidos para dentro de casa e muito menos para a cozinha.

Tenha luz de emergência na cozinha para o caso de falta de luz.

SEU QUARTO

SIM

NÃO

O interruptor de luz está logo na porta do seu quarto ou você tem que cruzá-lo para acender a luz?

Quando está na cama, você tem que levantar para acender a luz do quarto ou de um abajur?

Você precisa se levantar para atender o telefone?

Existe algum degrau ou mobiliário no caminho entre o quarto e o banheiro?

Você precisa se esforçar para encontrar uma luz de cabeceira quando está deitado?

Existem tapetes ou passadeiras sem proteção anti derrapante ou que não seguram no piso dentro do seu quarto?

PROVIDÊNCIAS:

Mantenha os números de emergência (de hospitais, pronto socorro, ambulância etc.) bem ao lado do telefone , na sua mesinha de cabeceira.

Prefira se vestir sentado ao invés de em pé, para manter o equilíbrio.

Coloque lâmpadas foto sensíveis que brilham no escuro, nas passagens e em pontos estratégicos do quarto e nos corredores.

Mantenha os itens que são usados com frequência em locais de fácil acesso.

OS PISOS

SIM

NÃO

As entradas tem um desnível, degrau ou capacho com mais de 3 cm?

Você mantém tapetes de entrada, limpa pés ou passadeiras que não estão bem presos ao chão?

- Você tem algum tapete sem material antiderrapante por baixo?
- O piso, principalmente das escadas está precisando de reparos?
- As superfícies dos degraus são escorregadias,
- Você encera seus pisos ou limpa com produtos que os deixam brilhantes e escorregadios?

PROVIDÊNCIAS:

Pisos muito encerados podem ser tornar armadilhas perigosas e fazer você cair.

Mantenha os pisos do banheiro, cozinha, lavanderia e entradas bem secos para evitar quedas.

Coloque fitas adesivas próprias sob os tapetes, passadeiras e capachos, para que fiquem bem presos ao chão

Carpets com fios baixos são mais seguros.

ESCADAS

SIM

NÃO

- As escadas estão precisando de reparos?
- A altura entre os espelhos da escada é maior que 18,5 cm?
- A profundidade dos pisos da escada são menores que 25 cm?
- Os degraus tem superfície escorregadia?
- Existem corrimãos em pelo menos um dos lados da escada?
- Os corrimãos estão montados muito junto à parede?
- Os interruptores de luz estão muito longe do primeiro e do último degrau da escada?
- Você deixa pacotes, sapatos ou outros nos degraus da escada?
- Os degraus da escada são mal iluminados, sombrios?

PROVIDÊNCIAS:

Evite carregar itens pesados ou grandes quando subindo ou descendo degraus.

Mantenha uma das mãos livre para segurar no corrimão

Sempre use sapatos quando subir escadas, degraus ou escadas de pintor.

Tenha certeza que passadeiras cobrindo degraus de escadas estejam bem presas.

Providencie uma luz noturna sobre os degraus das escadas e mantenha essa luz acesa.

Prefira corrimãos nos dois lados das escadas, de preferência ultrapassando o primeiro e o último degraus, para dar mais estabilidade ao usuário.

Pinte de cor diferente a ponta de cada degrau, facilitando assim a visualização.

ENTRADAS, GARAGENS E EXTERIOR DA CASA

SIM

NÃO

As calçadas, pisos de varandas, e degraus que levam à sua casa estão precisando de reparos, tem buracos ou estão quebradas?

As escadas, rampas e calçadas tem superfícies escorregadias sem segurança?

Os corrimãos nos dois lados dos degraus de entrada, ou rampas estão faltando?

As maçanetas da porta de entrada são difíceis de abrir e fechar?

A largura da porta de entrada é menor que 80 cm?

É difícil entrar ou sair do seu carro dentro da garagem?

A garagem da sua casa está entulhada de coisas usadas, que você não sabe onde colocar?

PROVIDÊNCIAS:

Mantenha as áreas de entrada cobertas, evitando que a chuva ou mau tempo estrague o piso.

Considere a instalação de sensor de presença que acende automaticamente a lâmpada quando uma pessoa se aproxima da porta.

Mantenha as passagens livres de folhas molhadas e lixo.

Sempre use sapatos que tenham solado antiderrapante.

Se usar bengala, coloque ponteira de borracha para evitar que escorregue.

Cuidados ao abaixar e levantar para pegar coisas do chão, evitando tonteiras resultantes de baixa pressão.

Tenha sempre uma lanterna de mão, para o caso de falta de luz.

SUMÁRIO DA CASA SEGURA

Você marcou algum quadrinho com SIM?

Faça agora uma listagem resumo de acordo com as indicações dadas em cada item, do que precisa ser modificado

	Área de risco "SIM"	Modificações necessárias	Modificações feitas
BANHEIRO			
COZINHA			
QUARTO			
PISOS			
ESCADAS			
ENTRADAS/ GARAGENS/ EXTERIOR			
EXERCÍCIOS FÍSICOS			

Se você tiver alguma dúvida, quiser nos reportar o resultado ou precisar de ajuda, entre em contato conosco. ([LINK em ficha de contato](#))