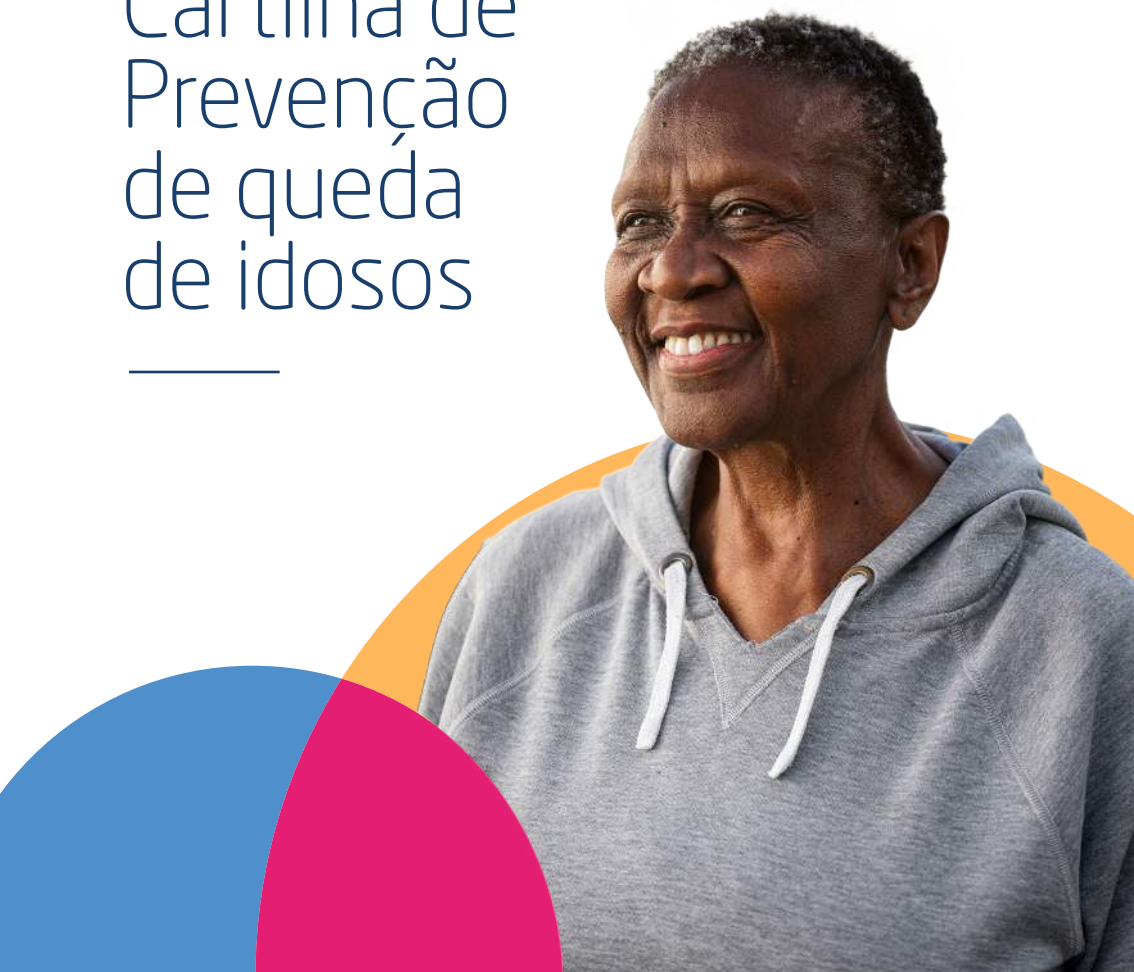
FUNDAÇÃO Libertas

Cartilha de Prevenção de queda de idosos



Fique atento a essas dicas e faça escolhas que lhe permitirão viver de maneira mais saudável e feliz!

Cuidados extras

1. Realize exames oftalmológicos regularmente.
2. Mantenha uma dieta saudável, rica em cálcio e vitamina D.
3. Tome banho de sol de 15 a 20 minutos pela manhã para fortalecer os ossos.
4. Coloque rótulos nos medicamentos para que não haja risco de trocá-los. Tome-os sempre no mesmo horário e respeite a dose prescrita pelo médico.
5. Procure seguir um programa de atividades físicas que ajudem no equilíbrio.

Benefícios da atividade física

O envelhecimento tende a comprometer a locomoção, o que pode provocar perda do equilíbrio, fragilidade óssea, dores articulares e diminuição dos movimentos.

A atividade física é uma grande aliada para evitar esses efeitos e tem papel fundamental no aumento da expectativa de vida.

Para iniciar qualquer atividade física é preciso

antes procurar um médico para avaliação e, depois da liberação médica, um profissional que atue na área de educação física, que te orientará e elaborará um programa que contemple diferentes exercícios para fortalecimento muscular, equilíbrio e atividades aeróbicas.

Os benefícios da atividade física são muitos e vão desde o controle da pressão arterial e da redução de peso até a melhora da qualidade de vida. Procure em locais próximos à sua casa academias ou use os aparelhos de ginástica das praças. Escolha uma atividade que lhe dê prazer, como dançar, caminhar ao ar livre ou nadar.

ANS - nº 37821-6

Como prevenir quedas de idosos

Entre os beneficiários da Libertas, mais de 3 mil têm mais de 59 anos. Esse número representa 56 % do total de usuários do plano de saúde. A média de internações tem sido de 20 casos por ano, devido principalmente à fratura de fêmur e outras patologias relacionadas. A queda causa a perda de autonomia e afeta a qualidade de vida dos idosos.

A prevenção das quedas é um desafio ao envelhecimento populacional. Cerca de 35% das pessoas com mais de 65 anos de idade sofrem quedas a cada ano, subindo essa proporção para quase 42% para as pessoas com mais de 70 anos. A frequência das quedas aumenta com a idade e o nível de fragilidade, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).

Alguns cuidados são fundamentais para reduzir os riscos e as consequências das quedas nessa fase da vida. Por entender a importância da autonomia no dia a dia dos idosos, a Fundação Libertas vem desenvolvendo uma série de ações de prevenção, de cuidados e de segurança para esse público, a fim de incentivar a busca pela qualidade de vida. O objetivo desta cartilha é orientar e estimular a adoção de novos hábitos que contribuam para diminuir os riscos.

Por que as quedas em idosos são mais frequentes?

São vários os fatores, muito deles decorrentes do processo de envelhecimento ou do ambiente onde o idoso vive.

Principais fatores físicos

- Fraqueza muscular
- Articulações prejudicadas
- Diminuição da capacidade física
- Perda do equilíbrio
- Redução da acuidade visual
- Doenças como Parkinson ou Demência Neurológica
- Quadro de confusão mental

Principais fatores ambientais

- Piso escorregadio
- Tapetes
- Objetos espalhados pelo chão
- Armários altos
- Iluminação inadequada
- Interruptores de difícil acesso
- Falta de corrimão nas escadas
- Degraus sem pisos antiderrapantes
- Ausência de barras de apoio nos banheiros
- Assentos sanitários e camas com altura inadequada
- Cadeiras com altura imprópria para o idoso
- Obstáculos, como móveis baixos e fios soltos
- Circulação de animais de estimação
- Calçados inadequados

Um ambiente ideal para o idoso é aquele que oferece segurança e conforto, além de permitir independência e interação.

Consequências

Os riscos de lesões mais graves são maiores nos idosos em razão da fragilidade da estrutura óssea, principalmente em pessoas que sofrem com osteoporose. Uma das principais consequências das quedas são as fraturas, que acometem, com maior frequência, quadril, punho e ombro. As quedas também podem trazer prejuízos emocionais como medo, insegurança e depressão, além de gerarem limitações como redução de movimentos, deformidades, risco de novas quedas, embolia, hematoma craniano, entre outros. Muletas, bengalas e andadores são bons instrumentos de auxílio à locomoção, mas devem ser utilizados sob orientação médica e de acordo com as necessidades individuais.

Como evitar as quedas nos ambientes domésticos?

O ambiente doméstico é onde ocorre a maioria dos casos de quedas, principalmente no banheiro e na cozinha. Por isso, dedique uma atenção especial a cada cômodo.

Quarto

- Use tapetes fixos e não encere o piso.
- Ajuste a altura da cama (55 a 65 cm) e use colchão firme.
- Mantenha um abajur, lanterna ou interruptor de luz próximo à cama ou deixe a luz de um cômodo próximo acesa.

- Evite caminhar pelo quarto ou pela casa somente de meias.
- Guarde os objetos em locais que possam ser alcançados com facilidade.

Sala

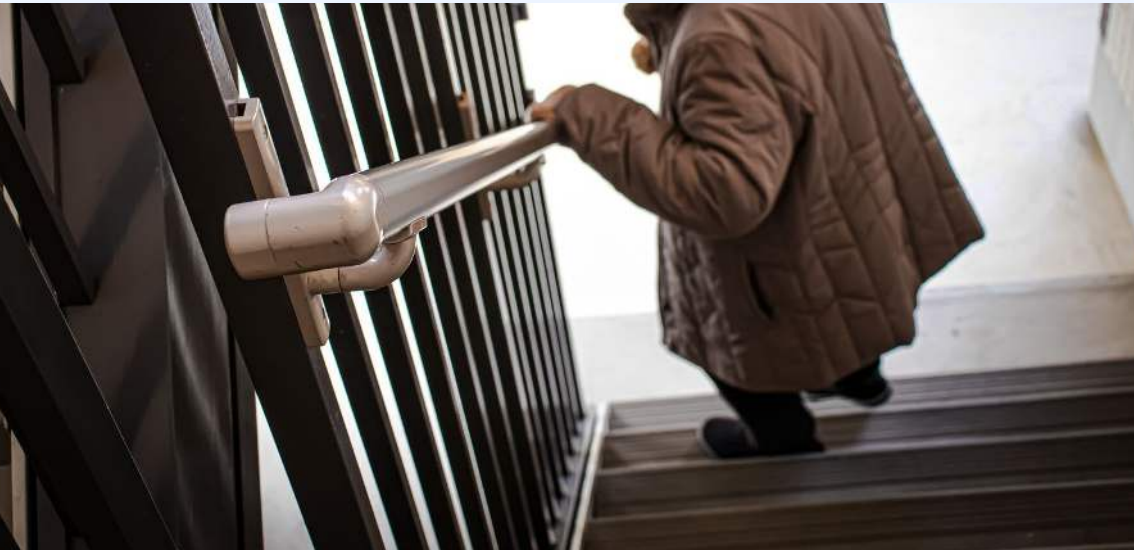
- Deixe o caminho livre de fios ou outros objetos.
- Dê preferência a sofás firmes e de altura adequada para o idoso.
- Utilize poltronas com braços de apoio.
- Mantenha o ambiente sempre bem iluminado.

Cozinha

- Utilize armários fixos e baixos e não suba em caixas ou cadeiras para alcançá-los.
- Não deixe o piso molhado.
- Fique atento à altura da mesa e da cadeira de refeições.
- Mantenha os alimentos em locais de fácil acesso.

Escadas

- Instale corrimão nas duas laterais;
- Não deixe objetos nos degraus;
- Utilize fitas antiderrapantes nos degraus;
- Sinalize o primeiro e o último degraus;
- Instale interruptores de luz nas partes superior e inferior da escada;
- Ilumine a escada do primeiro até o último degrau.



FUNDAÇÃO
Libertas

Av. Álvares Cabral, 200 - 8º andar
- Centro - Belo Horizonte/MG

www.fundacaolibertas.com.br