

O QUE FAZER EM CASO DE QUEDA

SABER LEVANTAR-SE APÓS UMA QUEDA Levantar-se após uma queda. (Sequência.)



1 Tente sentar a pessoa no chão.



4 Sente-a na cadeira para descansar e adquirir alguma tranquilidade.

Deve ter o telefone fixo num local de fácil acesso. Idealmente deve trazer consigo o telemóvel. (por exemplo numa bolsinha ao peito).



2 Coloque uma cadeira perto.



3 Ajude-a a levantar-se colocando-se por trás e segurando com as duas mãos no cinto das calças ou nós das calças.

ATENÇÃO:

Se a pessoa tiver uma dor muito intensa, localizada e não conseguir mexer-se

NÃO DEVE TENTAR LEVANTÁ-LO.

Nesta situação deve: Pedir assistência médica e manter o idoso quente até chegar ajuda.

SE A PESSOA VIVE SOZINHA

O CUIDADOR DEVERÁ ENSINAR A PESSOA A LEVANTAR-SE SOZINHO SE A PESSOA CONSEGUIR:



1 Deve tentar dobrar o corpo sobre o estômago, pôr-se de gatas e gatinhar até uma peça de mobília estável que se encontre por perto.

2 Colocar as mãos sobre a mesma, e pôr um dos pés à frente bem assente no chão. Fazer o esforço de se levantar.

O CUIDADOR DEVERÁ ENSINAR O IDOSO SOBRE O QUE FAZER CASO NÃO CONSIGA LEVANTAR-SE SOZINHO:

1. Se após a queda tiver uma dor muito intensa e não conseguir levantar-se o idoso deve pedir ajuda (telemóvel) ou fazer barulho com um objecto para chamar a atenção dos vizinhos. Gritar será muito cansativo;

2. Deve tentar manter-se quente até que chegue ajuda utilizando o que estiver mais à mão: tapetes, lençóis, casacos.

COMPLICAÇÕES DAS QUEDAS

A queda pode provocar fraturas, traumatismos cerebrais e lesões nos músculos que irão diminuir a capacidade da pessoa se movimentar e realizar as suas atividades diárias, diminuindo a sua qualidade de vida.

A queda tem também efeitos psicológicos na pessoa nomeadamente alteração da autoimagem e da autoconfiança, medo, vergonha e depressão.

Para o cuidador a queda terá também impacto trazendo muitas vezes a necessidade de reajuste da dinâmica familiar, encargos adicionais, sobrecarga emocional, física e económica, sentimentos de culpa e desgaste do cuidador.

Contactos ULSLA

Monte do Gilbardinho - 7540 - 230 Santiago do Cacém
Tel: +351 269 818 100 - Fax: +351 269 818 156

www.ulsia.min-saude.pt



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LITORAL ALENTEJANO

QUEDAS

ORIENTAÇÕES PARA A SUA PREVENÇÃO



O risco de quedas está ligado ao aumento da idade, embora nem todas as pessoas caiam quando envelhecem. Contudo, cair uma vez aumenta a probabilidade de quedas subsequentes.

Mas há cuidados especiais que podem ser tidos em conta, pois muitas quedas levam a fraturas nos ossos, ao internamento e até à morte.

Com consequências tão graves, e sendo a queda sensível a estratégias de prevenção, é fundamental criar ambientes seguros e adotar estilos de vida saudáveis.

FATORES DE RISCO

PORQUE ACONTECEM AS QUEDAS?

As quedas podem ser prevenidas fazendo pequenos ajustes na casa e no estilo de vida.

FATORES RELACIONADOS COM O MEIO

Chão:

- Superfícies escorregadias;
- Objetos dispersos pelo chão;
- Tapetes soltos;
- Escadas com tapetes e sem corrimão.

Calçado e roupa:

- Sapatos não adaptados;
- Roupa demasiadamente comprida,
- Cintos soltos;

Casa de banho:

- Ausência de barras de apoio;
- Piso escorregadio.

Mobília:

- Móveis instáveis;
- Camas muito baixas ou altas;
- Cadeiras baixas sem apoios para braços
- Mobília fora do sítio.

Auxiliares de marcha

(bengala, andarilho, cadeira de rodas):

- Inadequados ou mal adaptados.

Iluminação:

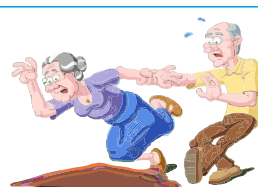
- Inadequada.

FATORES RELACIONADOS COM O PRÓPRIO:

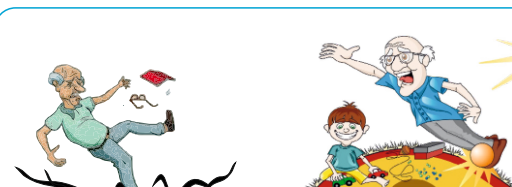
- Alteração da marcha;
- Postura inadequada;
- Diminuição da visão;
- Diminuição do equilíbrio;
- Diminuição da força muscular;
- Doenças (osteoporose, doença cardiovascular);
- Uso de alguns medicamentos (diuréticos, laxantes, medicação para a tensão arterial);
- Estado demencial;
- Negação da fragilidade;
- Ansiedade e depressão.

CONSELHOS PARA EVITAR QUEDAS

A maior parte das quedas acontecem em casa, por isso é importante ter em consideração.



Evitar tapetes e pisos escorregadios



Eliminar obstáculos e fios
Manter tudo bem arrumado

Evitar o derrame de líquidos no chão da cozinha e casa de banho



Colocar barras de apoio fixas na casa de banho



Usar auxiliares de marcha (canadianas, andarilho, etc.) adaptados para o seu caso.



Usar luz de presença durante a noite



Substituir os chinelos por sapatos com sola antiderrapante;



MANTENHA AO ALCANCE PERTENCES E OBJETOS PESSOAIS



As grades das camas devem permanecer elevadas

EXERCÍCIOS

O exercício físico diminui o risco de queda

Para além destes exercícios estimule a manutenção de uma rotina de marcha e lembre-se que os benefícios do exercício serão alcançados se forem praticados todos os dias.

Se algum dos exercícios provocar dor ou desconforto não deverá ser realizado.



a) Exercícios em pé. Elevar o calcanhar.



b) Exercício sentado - elevar o pé

MANTER A SEGURANÇA DO MEIO

Manter a segurança é uma questão de bom senso e precaução.

Ao manter o ambiente livre de perigos está a diminuir o risco de queda.

- Sentar-se e levantar-se sem se apoiar.
> 8 vezes.

- Sentado levantar a perna até à altura da cintura.
> 6 a 8 vezes.

- Movimento lateral das pernas: Elevar lentamente a perna.
> 6 a 8 vezes.

- De costas levantar alternadamente a perna direita e a perna esquerda.
> 10 vezes.

- Apoiando-se, dobrar/esticar o joelho alternando perna direita e perna esquerda.
> 10 vezes.

- Apoiando-se, baixar-se ficando em pontas dos pés.
> 10 vezes.

- Com os pés apoiados, fazer movimentos circulares com a anca
> 30 segundos.

- Esticar o tronco com as mãos na cintura para a direita e para a esquerda.
> 20 vezes.

- Com os braços esticados fazer círculos para cima e para baixo 20 segundos.

- Caminhar sobre uma linha reta imaginária (com apoio ou sem apoio).
> 2 vezes.