

24 DE JUNHO
DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL E QUEDAS EM IDOSOS



ABRAFIN

**ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL**

DEPARTAMENTO NEUROFUNCIONAL NO ADULTO E NO IDOSO

ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL E QUEDAS EM IDOSOS

VOCÊ SABIA QUE:

- Idosos com sequelas de Acidente Vascular Cerebral (AVC) tem mais risco de cair que idosos que nunca sofreram um AVC?
- As quedas são uma das complicações mais comuns em pessoas que sofreram um AVC e ocorrem em até 73% das pessoas um ano após o AVC?
- Nem todas as quedas são graves o suficiente para exigir cuidado médico, mas mesmo quedas não graves podem levar a perda da independência devido ao medo de cair novamente?
- O risco aumentado de quedas não se deve apenas às dificuldades motoras, mas também a outros fatores como o estado mental?
- A maior parte das quedas acontecem dentro de casa?
- O melhor tratamento para quedas é a prevenção, pois uma queda pode levar a muitas complicações associadas ao aumento da mortalidade?

O QUE POSSO FAZER PARA REDUZIR MEU RISCO DE QUEDAS?

- Fazer uma boa avaliação da visão.
- Manter uma boa alimentação e hidratação.
- Gerenciar a urgência/incontinência urinária.
- Fazer adaptações no ambiente da sua casa e no seu comportamento para uma vida mais segura
- Estar sempre atento aos obstáculos e irregularidades do piso
- Manter um bom estado de humor.
- Praticar atividades físicas, particularmente exercícios para o equilíbrio e de força muscular.
- Se você toma alguma medicação, conversar com o seu médico sobre possíveis efeitos colaterais como tontura, sonolência, queda de pressão que possam aumentar o risco de quedas

SUA CASA É UM AMBIENTE SEGURO CONTRA QUEDAS?

- Qualidade do piso: Os pisos são estáveis, com superfícies antiderrapantes, regulares e sem padrões excessivos?
- Iluminação: Há uma boa iluminação em toda a casa, sem áreas escuras ou sombrias?
- Espaço para caminhar: O espaço para caminhar é amplo e o mais reto possível?
- Escadas: As escadas são seguras, iluminadas e com corrimão?
- Cadeiras: As cadeiras são estáveis, têm apoios para os braços e altura adequada do assento para tornar o sentar e levantar mais fácil?
- Obstáculos: Os cabos elétricos / telefônicos / de computador, tapetes e outros objetos não representam risco de tropeçar ao caminhar?
- Comunicação: Você será ouvido facilmente por outras pessoas se tiver algum problema em casa?

• BANHEIRO •

- Você tem barras de apoio são instaladas perto do vaso sanitário, pia e chuveiro? Em hipótese alguma toalheiros, torneiras ou saboneteiras podem ser usadas como barras de apoio.
- Seu vaso sanitario tem um assento elevado e apoios para o braço ou barra de apoio de fácil acesso?
- Seu chuveiro tem barras resistente e piso antiderrapante? Se você fica inseguro, prefira tomar banho sentado em um banco resistente com apoio para a sua total segurança.
- Você tem um assento seguro próximo a pia para executar tarefas como escovar os dentes, fazer a barba, etc.?
- Você mantém a porta destrancada enquanto usa o banheiro?
- Você tem algum sistema de comunicação para que outras pessoas possam se manter atentos a quaisquer acidentes?

• QUARTO •

- O ambiente é silencioso e relaxante? Ficar sonolento durante o dia porque não dormiu bem durante a noite aumenta o risco de quedas.
- A altura da cama permite que os pés toquem o chão quando você está sentado na beira da cama?
- Você tem ao lado da cama algum apoio para ajudar a virar e levantar?
- Você tem uma boa iluminação ao lado da cama e no caminho para o banheiro?

• COZINHA •

- As portas dos armários da cozinha tem puxadores fáceis de usar para abrir as portas?
- Os itens comumente usados estão em prateleiras e gavetas facilmente acessíveis para evitar a necessidade abaixar demais ou subir em alguma coisa para encontrá-los.
- Você tem bastante espaço para abrir a geladeira e pegar os alimentos? E para apoiar os utensílios enquanto prepara os alimentos.
- Você tem um assento seguro para usar enquanto pica ou prepara os alimentos? Procure fazer essas tarefas sentado sempre que possível.
- Seu lixo é fácil de ser usado? Ficar apoiado em um pé só para pressionar o pedal da lixeira com o outro pé pode favorecer quedas.

• DICAS FINAIS •

- Comece com pequenas mudanças, como livrar-se de potenciais obstáculos no chão, tais como tapetes e cabos de extensão;
- Reorganize seus móveis para deixar espaço suficiente entre eles e crie caminhos claros, amplos e livre através de sua casa;
- Melhore a iluminação geral da sua casa;
- Planeje economizar algum dinheiro para fazer reformas mais significativas, como reformar o banheiro, construir rampas e colocar portas mais largas;
- Além da praticidade, também faça ajustes para o conforto: invista em uma casa segura, confortável, da qual você goste!