



Prevenção de Quedas

- Colocar barras no banheiro
- Colocar barras nos corredores internos e externos
- Arrume suas roupas antes de se vestir
- Retirar os tapetes de casa ou usar tapetes antiderrapantes
- Tomar cuidado com os degraus, se for possível adaptar rampas;
- Ter uma boa iluminação em casa, principalmente a noite.
- Guardar os objetos pessoais em locais mais baixos de fácil acesso
- Não encerar o piso ou deixar molhado.
- Os interruptores devem estar em local fácil perto da cama
- Ter um abajur se for preciso se levantar a noite para ir ao banheiro;

