

QUEDA DE IDOSOS

Saiba como
Prevenir | Evitar | Reduzir

QUEDA DE IDOSOS

É possível prevenir, evitar, reduzir

Quedas são muito comuns em idosos. E as consequências, quase sempre, devastadoras. Provocam fraturas, traumatismos, contusões e medo de cair de novo. Cuidados adotados por quem vive e convive com eles ajudam a evitar. Principalmente dentro de casa, onde mais ocorre o maior número de acidentes.

CARACTERÍSTICAS DA IDADE

Regra geral, o idoso perde forças e habilidades com o avançar da idade. São fatores inerentes a esta fase de vida, que certamente contribuem para quedas.

Diminuição da força muscular, osteoporose, anormalidades para caminhar, batimento cardíaco irregular, alteração da pressão arterial, depressão, alteração de equilíbrio, alterações neurológicas como derrame cerebral, doença de Parkinson, artrose, esclerose múltipla e mal de Alzheimer, disfunção urinária e da bexiga, uso controlado de medicações diminuição da visão, redução da audição, câncer que afeta ossos e deformidades nos pés.

RISCOS VARIAM DE PESSOA PARA PESSOA

Além das características próprias da idade, alguns fatores colaboram para a incidência de quedas. Os riscos, no entanto, variam de pessoa para pessoa.

- Idade avançada, mais de 80 anos
- Histórico de quedas
- Imobilidade
- Baixa aptidão física
- Fraqueza muscular de membros inferiores
- Fraqueza ao apertar a mão
- Equilíbrio reduzido
- Passos curtos e lentos
- Danos cognitivos
- Doença de Parkinson
- Uso de sedativos, hipnóticos, ansiolíticos
- Uso de vários medicamentos ao mesmo tempo



Queda quase sempre é sinônimo de fratura.

Estima-se uma queda para um em cada três indivíduos com mais de 65 anos. Um em 20 dos que caem sofre fratura ou necessita de internação. Entre os que têm 80 anos ou mais, 40% caem a cada ano. Dos que moram em asilos e casas de repouso, a frequência de quedas é maior, 50%.

Caiu? Ligue 192, 193 ou 190.

Em caso de queda de idoso, ligue para o Samu (192), o Corpo de Bombeiros (193) ou a Polícia Militar (190). Relate com detalhes o que aconteceu e as condições de saúde do idoso. Enquanto não chega socorro, tente mantê-lo calmo e imóvel.

ADAPTE A CASA

Iluminação, arquitetura, espaço, objetos, cores... Tudo ajuda a evitar quedas.

Quarto

- Coloque lâmpada, telefone e lanterna perto da cama
- A cama deve ter de 55cm a 65cm, altura que permita subir e descer facilmente
- Armários devem ter portas leves e maçanetas grandes, assim como iluminação interna para localizar objetos
- Dentro do armário, arrume roupas em lugares de fácil acesso
- Use lençóis e acolchoado feitos de algodão e lã, que não escorregam
- Instale iluminação no caminho da cama ao banheiro
- Não deixe o chão do quarto bagunçado



Sala

- Organize móveis de maneira a deixar o caminho livre para passar, sem muitos desvios
- Mantenha mesas de centro, descansos de pé e plantas fora do caminho
- Instale interruptores de luz na entrada dos cômodos, para evitar ter de andar no escuro até ascender a luz
- Evite cadeira ou sofá muito baixo, que dificulte se levantar



Banheiro

- Coloque tapete antiderrapante ao lado da banheira ou do box
- Instale na parede da banheira ou do box suporte para sabonete líquido
- Instale barras de apoio nas paredes
- Duchas móveis são mais adequadas
- Deixe alguma luz acesa à noite
- Para o banho, adote cadeira de plástico firme de 40cm, caso não consiga se abaixar



Cozinha

- Remova tapetes escorregadios
- Limpe rapidamente líquido, gordura ou comida que tenham caído
- Armazene comida, louça e acessórios culinários em locais de fácil alcance
- Nunca use cera escorregadia no piso
- Estantes devem estar bem presas à parede e ao chão
- Nunca suba em cadeiras ou caixas para alcançar armários altos
- A bancada da pia deve ter de 80cm a 90cm do chão



Escada

- Não deixe malas, caixas ou qualquer bagunça em degraus
- Interruptores de luz devem estar na parte inferior e na parte superior
- Iluminação deve permitir ver a escada do começo ao fim
- Mantenha lanterna em algum lugar próximo, para caso de apagão
- Remova tapetes
- Se revestida de carpete, evite desenhos ou muitas formas
- Instale corrimãos por toda a extensão, dos dois lados, com altura de 76cm



Planeje cada ambiente de forma a dar conforto e segurança.

VÁ AO MÉDICO. TOME SOL TODOS OS DIAS.

Simplees cuidados e adaptações podem reduzir riscos de quedas.
A lista é extensa. Vai de consultas médicas com regularidade
a planejamento do ambiente.

- Faça exames oftalmológicos e físicos, para detectar problemas cardíacos e de pressão arterial
- Inclua na dieta cálcio e vitamina D
- Tome sol todos os dias
- Use sapatos com sola que não derrape
- Amarre cadarço de calçado
- Troque chinelos deformados ou frouxos
- Sente-se para colocar sapato
- Evite sapatos altos e com sola lisa
- Evite bebida alcoólica em excesso
- Nunca ande só de meias
- Atualize sempre a lista de medicamentos e leve à consulta médica
- Informe-se com o médico sobre efeitos colaterais de remédios que toma
- Verifique se os medicamentos estão claramente rotulados e guardados em local adequado
- Tome remédio em horários corretos e da forma como foi receitado
- Fadiga muscular e confusão mental aumentam risco de queda
- Faça atividade física para desenvolver agilidade, força, equilíbrio, coordenação, ganho de força do quadríceps e mobilidade do tornozelo



MEXA-SE

Depois de 10 semanas a 9 meses de exercícios...

Redução de 10% da probabilidade de queda em quem se exercita, em comparação com sedentários

Treinamento específico para equilíbrio motivou redução de 25% de quedas

Aulas de Tai Chi Chuan, com exercício de equilíbrio, reduziram em 37% risco de cair



Fontes: Ministério da Saúde, Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia. Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do AUSTA e aprovado pelo coordenador da USI AUSTA, Dr. Ronaldo Gonçalves (CRM-SP 139.120).

www.austa.com.br