
Sabia que as quedas poderão resultar em:

- Fraturas ou incapacidade de se moverem de forma autónoma.
- Consequências sociais: perda de independência, diminuição de qualidade de vida ou perda de contatos sociais.
- Consequências psicológicas: medo de novas quedas ou baixa autoestima devido ao uso de bengala/andarrilho.

Reduza as quedas através de:

1. Exercício regular

- Exercícios de força para os membros inferiores e exercícios de equilíbrio são mais efetivos na redução do risco de quedas, quando efetuados, pelo menos, duas vezes por semana.

- Para benefícios significativos os idosos deverão realizar 150 minutos de atividade física.

2. Beber água suficiente

A desidratação leva ao sintoma mais comum que é a sede e, caso não ocorra a reposição suficiente de água, poderá levar à confusão mental, fraqueza ou letargia.

3. Manter os ossos fortes

Quando os ossos são frágeis, tendem a partir-se mais facilmente, podendo verificar-se um quadro clínico de osteoporose. O cálcio é a base da construção de ossos fortes, devendo-se assegurar que os idosos ingerem a quantidade de cálcio todos os dias.

4. Efetuar consultas de rotina aos olhos

É importante monitorizar, anualmente, a qualidade da visão dos idosos. Tal permitirá que mantenham boa visão, que lhes sejam prescritas as lentes adequadas para as suas limitações, e obtenham um diagnóstico correto de alguma condição clínica que possuam como as cataratas ou o glaucoma.

5. Utilizar calçado adequado

- Escolher sapatos com tamanho adequado e que se ajustem ao tipo de pé, evitando algum desconforto que promova quedas.

- Evitar sapatos pesados e escorregadios.

- Procurar ir variando o calçado, evitando o grande desgaste provocado pelo uso frequente do mesmo.

Prevenção de quedas – Idosos



DIREÇÃO REGIONAL DA PREVENÇÃO E
COMBATE ÀS DEPENDÊNCIAS

Sabia que a probabilidade de um idoso cair aumenta quando:

- Já ocorreram, no passado, quedas.
- Têm pouco equilíbrio e dificuldade em se deslocarem de forma autónoma.
- Possuem um baixo controlo da bexiga e necessitam de se deslocar ao WC com regularidade.
- Tomam medicação. O uso de quatro ou mais tipos de medicamentos prescritos coloca o idoso em situação de maior probabilidade de cair, devido aos efeitos secundários que possam daí advir.
- Utilizam calçado desapropriado ou possuem limitações ao nível dos pés.
- Não possuem boa visão ou utilizam óculos com graduação desajustada, e revelam fraca audição.

Existem inúmeros fatores médicos e ambientais que poderão tornar alguém vulnerável à queda e se lesionar.

Fatores de risco médicos:

- Função músculo-esquelética comprometida.
- Artrite.
- Osteoporose.
- Tensão arterial elevada.
- Diabetes.
- Doença de Parkinson, de Alzheimer e/ou senilidade.
- Esclerose múltipla.
- Disfunção urinária.
- Arritmias cardíacas.
- Enfartes prévios.
- Cancro ósseo.

Fatores de risco ambientais:

- Superfícies molhadas ou escorregadias.
- Fraca Iluminação.
- Tapetes ou carpetes sem fitas antiderrapantes.
- Fios/cabos elétricos soltos.
- Escadas demasiado altas ou desajustadas ao nível de condição física do idoso.
- Zonas de circulação, em casa, confusas, com objetos espalhados pelo chão.
- Camas demasiado altas ou baixas.
- Animais que deixem brinquedos em zonas que possam originar situações de possíveis tropeções.