

Contactos Úteis

PSP Ponte de Lima 258941113

Número Nacional de Emergência Médica

112

Linha do Cidadão Idoso 800 203 531

STA – Serviço Tele Alarme (Apoio a Idosos)
217 933 360

Linha SOS Palavra Amiga
23 242 42 82



Praça da República
4990-062 Ponte de Lima
Tel: (+351) 258 900 400
Fax: (+351) 258 900 410

geral@cm-pontedelima.pt

servicosocial@cm-pontedelima.pt



2012

Ano Europeu do Envelhecimento
Ativo e da Solidariedade entre Gerações

Boas Práticas de Prevenção de Quedas na Terceira Idade



Sabia que ...

As Quedas são a principal causa de lesão
entre os Idosos.

E que ...

“Envelhecimento Ativo é o processo de
optimização de oportunidades em **saúde**,
participação e **segurança** que
incrementem a qualidade de vida à
medida que as pessoas envelhecem.”

(Relatório Global da OMS sobre Prevenção
de Quedas na Velhice, 2007 p:19).

TENHA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E SEGURO!

Segundo a Organização Mundial de Saúde aproximadamente 28% a 35% das pessoas com mais de 65 anos de idade sofrem quedas a cada ano, subindo essa proporção para 32% a 42% para as pessoas com mais de 70 anos.

CUIDADOS A TER

Pavimentos:

- Mantenha o chão limpo de migalhas, cascas de frutas, bagos de arroz ou outras substâncias;
- Limpe imediatamente o chão, quando derramar líquidos;
- Não ande sobre superfícies húmidas;
- Espere que o chão seque, depois de lavagem;



Tapetes:

- Se gostar de tapetes, eles devem, de preferência, cobrir todo o chão, especialmente na cozinha, sala de jantar e casa de banho;



- Assentar bem as extremidades do tapete no chão. Aconselha-se o uso de materiais aderentes;
- Substituir os tapetes velhos e gastos, para não tropeçar nem escorregar.

Corredores:

- Mantenha todos os corredores livres, sem obstáculos nem mobília.



Mobília:

- Não deve ter rodas nem arestas aguçadas;
- Os sofás, as cadeiras e as camas não devem ser demasiado baixos, nem muito altos, nem muito mole;
- As portas dos armários e gavetas devem estar sempre fechadas;
- Não suba para cima de cadeiras;
- Os fios de telefone ou extensões devem ser presos à parede.

Iluminação:

- Colocar fontes de luz em locais elevados em toda a casa.
- Os interruptores devem estar em local acessível e perto de cada uma das portas.



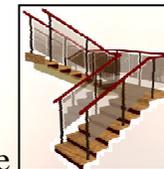
Casa de banho:

- Use tapetes de borracha antiderrapantes nos chuveiros ou nas banheiras;
- Use corrimãos ou barras de apoio ao pé da sanita e também nos chuveiros ou banheiras.



Escadas devem ter:

- Iluminação adequada;
- Degraus antiderrapantes;
- Corrimãos seguros e fáceis de agarrar, de preferência em ambos os lados da escada e em toda a sua extensão.
- O fim do corrimão deve assinalar o fim da escada;
- Não deve ser colocado nenhum objecto nas escadas.



Os relvados, pátios, jardins, as passagens para carros e passeios devem ser:



- Lisos, isto é, não ter buracos, fendas ou quaisquer outras irregularidades que possam fazer tropeçar;
- Limpo das folhas húmidas e de gelo.