

COMO PREVENIR QUEDAS

Em casa



- Prenda os fios elétricos. Não os deixe soltos pelo chão.
- Use chinelos e sapatos confortáveis com solado antiderrapante.
- Evite tapetes e pisos escorregadios. Prefira materiais como borracha.
- Não ande em locais pouco iluminados e com o chão molhado.
- Mesas e estantes bem fixadas podem servir de apoio numa queda.
- À noite ande pela casa com luzes acesas. Quando se é idoso muitas quedas acontecem entre o quarto e o banheiro.

Na cozinha e banheiro



- Tenha piso antiderrapante na cozinha, escadas e banheiro.
- Use um banco de plástico no Box para lavar os pés.
- Use um carrinho com rodas para levar alimentos à mesa.
- Mantenha a bancada da pia entre 80 e 90 cm do chão.
- Instale no banheiro corrimãos e barras de apoio perto do vaso e do Box.

No quarto



- Instale o interruptor de luz ou tenha uma lanterna perto da cama.
- Deixe um copo d'água e telefones de emergência no criado-mudo.
- Ao acordar, espere para se levantar. Erguer-se rápido pode causar tontura.
- Mantenha a altura da cama, poltronas e sofás entre 55 e 65 cm.
- Procure colocar barras de apoio perto da cama.

Na rua



- Evite calçados de salto alto e com solado liso.
- Amarre os cordões dos sapatos sempre sentado.
- Olhe bem onde pisa. À noite as quedas são mais frequentes.
- Visite sempre seu oftalmologista. Uma boa visão ajuda a evitar quedas.