



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

Quedas dentro de casa são comuns entre os idosos: saiba como evitá-las

As quedas entre idosos são mais comuns do que se imagina. Entre 35 e 45% das pessoas acima de 65 anos caem no período de um ano e metade dos que sofrem quedas o fazem mais de uma vez ao ano. Dessas quedas, mais da metade acontecem dentro de casa, por isso, o ideal é tomar algumas precauções no seu lar.

Qual o tipo de queda mais comum?

É a queda resultante da interação de múltiplos fatores de risco, como: obstáculos ambientais, efeitos medicamentosos, alterações da acuidade visual, diminuição da sensibilidade tátil nos pés, déficit cognitivo, ataques de tontura, déficit de equilíbrio e alterações da marcha.

Quais as consequências da queda no idoso?

As consequências variam de leves escoriações até lesões graves que resultam na morte do paciente. Lesões graves que incluem fraturas, lacerações, contusões graves de tecidos moles e trauma cranioencefálico ocorrem em 5 a 15% das quedas. Aproximadamente 8% das pessoas acima de 65 anos passam pelos serviços de emergência todo ano por lesões resultantes de quedas.

Quais as dicas para uma pessoa que está construindo uma casa, onde irá morar um idoso, para evitar quedas?

De uma forma geral devem-se evitar ambientes com mais de um andar. Casas planas, em terreno bem nivelado, são as ideais. As escadas necessitam sempre de corrimãos. Outra dica é projetar um ambiente bem iluminado, com iluminação nos corredores e passagens, ativadas por sensores de presença. Mantenha as passagens livres de obstáculos como mesinhas, cadeiras, objetos decorativos, entre outros. Os tapetes são inimigos dos idosos e devem ser eliminados, dando preferência a pisos antiderrapantes. Outra dica é construir suítes para evitar deslocamentos noturnos para esvaziar a bexiga. Nos banheiros instale barras de apoio, eleve a altura do vaso sanitário e também coloque iluminação ativada por sensor de presença.

Na cozinha, o que pode ser mudado ou adaptado para evitar as quedas?

Na cozinha devemos retirar tapetes e passadeiras. Caso o piso seja muito escorregadio, instale um revestimento antiderrapante. As superfícies cortantes devem ser todas protegidas. Procure disponibilizar todos os utilitários, talheres e pratos em gabinetes e prateleiras baixas. Armários altos são de grande risco para serem acessados.

No banheiro, assim como na casa toda, tapetes soltos devem ser evitados?

Devem ser eliminados, tapetes soltos são um grande perigo. Aqueles de grande valor sentimental poderão ser colocados nas paredes como objeto de decoração.



Dr. Mário Luiz Brusque

CRM 117208

Telefones:

Santo André: **4436.2913** Alphaville: **2151.5805**

No quarto, quais as dicas?

Quarto amplo, bem iluminado, evitando mesinhas de cabeceira e móveis muito baixos, interruptores de fácil acessibilidade e manejo, luz de vigília instalada, cama alta trocada ou adaptada, tacos soltos devem ser colados, superfícies cortantes protegidas e faixas coloridas, fluorescentes, indicando o caminho do banheiro.

Uma boa iluminação também pode evitar quedas?

Sim, é fundamental um ambiente bem iluminado, principalmente para idosos com alguma deficiência visual.

Qual o piso ideal?

Piso plano, antiderrapante e sem irregularidades.

Como seria uma casa totalmente segura?

Seria um ambiente projetado e adaptado para evitar acidentes e minimizar riscos, priorizando a acessibilidade, conforto, segurança e preferências de seus moradores.

O que fazer em caso de quedas ou fraturas?

Em caso de queda sem lesão evidente, entre imediatamente em contato com seu médico para orientações e avaliação. No caso de queda com lesão evidente, suspeita de fratura ou na qual se bateu a cabeça, não importando a intensidade, procure imediatamente um serviço de pronto-atendimento.

*** Esse texto foi originalmente publicado no site no portal de saúde IDMED: <http://idmed.com/>***

Os textos publicados no site têm o objetivo de informar e não substituem a consulta médica.