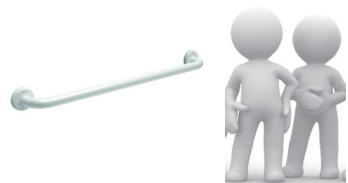


ATENTE-SE

Como se prevenir em casa?

- Manter sempre o chão seco;
- Evitar andar em chão molhado;
- Não se levantar bruscamente;
- Não trancar as portas internas da casa;
- Utilizar apoios nos banheiros e nos locais necessários de locomoção;
- Instalar corrimão e faixa antiderrapantes nas escadas;
- Evitar uso de tapetes pela casa;
- Manter iluminação adequada;
- Não deixar objetos jogados e que obstrua a passagem;
- Se atentar aos animais soltos;
- Deixar lista telefônica de fácil acesso;
- Não fazer uso de medicações sem receita médica;
- Se possível, não morar sozinho.



E se eu cair em casa? O que fazer?

Chame ajuda especializada, a queda pode ocasionar fraturas não aparentes.

Em caso de queda procure o Pronto Socorro mais próximo de sua residência.

Dúvidas entrar em contato:



- SAMU: 192
- Corpo de Bombeiros: 193
- Polícia Militar: 190

ELABORADO POR



Instituto Brasileiro de Controle do Câncer

Av. Alcântara Machado, 2.576 - Mooca
São Paulo (SP)

www.ibcc.org.br
 facebook.com/hospitalibcc
 twitter.com/hospitalibcc

PREVINA-SE DAS QUEDAS

Siga essa ideia e garanta sua segurança

“A hospitalização aumenta o risco de queda e a queda contribui para aumentar o tempo de permanência hospitalar”.



Quedas:

Uma questão de prevenção

O que é queda?

É o deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial provocada por diversos fatores.

Quais são as principais causas?

Crianças < 5 anos e idosos > 65 anos;
Depressão;
Ansiedade;
História de queda anterior;
Osteoporose;
Artrite;
Anemia;
Obesidade;
Hipoglicemia;
Insônia;
Fraqueza muscular;
Utilização de algum dispositivo para auxílio da marcha;
Comprometimento na visão, audição e tato;
Uso de determinados medicamentos que alterem o Sistema Nervoso Central;
Desnutrição;
Jejum por tempo prolongado.

Como prevenir as quedas?

Utilizar calçados antiderrapantes;
Não se exercitar em jejum;
Atravessar a rua na faixa de pedestres;
Evitar se levantar bruscamente quando estiver deitado/ sentado;
Utilizar apoios para se locomover (andador, muleta, bengala);
Se atentar as irregularidades do chão;
Não utilizar medicações sem orientação médica;
Evitar consumo de bebida alcoólica;
Evitar excesso de peso;
Procurar consumir alimentos ricos em cálcio e com pouca gordura;
Ficar exposto ao sol antes das 10 horas e após às 16 horas para absorção de cálcio no organismo.



Como prevenir as quedas durante o período de internação?

- Manter campainha próxima a cama do paciente;
 - Não trancar as portas;
 - Chamar a equipe de enfermagem sempre que for necessário levantar;
 - Manter as grades da cama elevadas, cama baixa e rodas travadas;
 - Paciente permanecer com calçados antiderrapantes;
 - Manter o ambiente livre de obstáculos;
 - Manter iluminação adequada e durante a noite, acender as luzes;
 - Paciente deve sempre estar com acompanhante;
 - Sinalizar caso o piso esteja molhado;
 - Evitar apoiar os braços das poltronas;
 - Utilizar apoios para locomoção caso necessário (andador, muleta, bengala);
- Pelas equipes assistenciais, são utilizadas ferramentas para evitar as quedas: avaliação do risco de queda no momento da admissão e diariamente (MORSE), filipeta no quarto de fácil visualização, pulseira amarela no braço do paciente, termo de consentimento do paciente/ familiar quanto ao risco, avaliação da fisioterapia e da farmácia caso o paciente tenha risco alto de queda.