Data: ____/____/_____.

Ao paciente _____, prontuário _____.

Sugestões de adaptações para diminuir o risco de quedas em casa:

- ❏ Durma numa cama em que possa subir e descer facilmente (cerca de 55-65cm);
- ❏ Os armários devem ter portas leves e maçanetas grandes para facilitar a abertura e, se possível, com iluminação interna para encontrar os pertences mais facilmente;
- ❏ Guarde seus pertences em lugares baixos, de fácil acesso;
- ❏ Instale iluminação no caminho da cama ao banheiro;
- ❏ Não deixe o chão bagunçado;
- ❏ Organize os móveis da casa de maneira que tenha um caminho livre para passar sem necessidade de desviar muito;
- ❏ Instale interruptor de luz na entrada das dependências de maneira que não seja necessário andar no escuro até ligar a luz;
- ❏ Interruptores que brilham no escuro podem servir de auxílio;
- ❏ Evite tapete, mas caso o tapete seja necessário, utilize apenas tapetes não deslizantes e/ou com face adesiva;
- ❏ Evite cadeiras e sofás muito baixos pois a dificuldade para se levantar é maior; prefira as(os) que tenham braços;
- ❏ Caso haja desgaste no carpete ou piso danificado, conserte imediatamente;
- ❏ Estantes e móveis altos devem estar bem presos na parede e no chão para permitir o apoio do idoso quando necessário;
- ❏ Se possível, transfira as acomodações do idoso na casa para um local que não exija utilizar escadas para acessar;
- ❏ Escadas devem estar especialmente iluminadas do início ao fim;
- ❏ Não deixe tapete perto da escada;
- ❏ Coloque tiras adesivas anti derrapantes em cada borda dos degraus;
- ❏ Instale corrimãos por toda a extensão da escada e em ambos os lados. Eles devem estar na altura de 76 cm acima da escada;
- ❏ Coloque tapete antiderrapante ao lado da banheira ou do box para a segurança na entrada e saída;
- ❏ Instale barras de apoio nas paredes do banheiro;
- ❏ Mantenha alguma iluminação no banheiro durante a noite;
- ❏ Use na banheira ou no chão do box tiras anti derrapantes;
- ❏ Caso não consiga se abaixar até o chão ou se sinta instável, utilize uma cadeira de plástico firme com cerca de 40 cm.

Outras dicas:

- realize exames oftalmológicos e físico anualmente com seu médico;
- mantenha uma dieta com ingestão adequada de cálcio;
- tome banhos de sol diariamente;
- participe de atividades físicas que envolvam o desenvolvimento de agilidade, força, equilíbrio e coordenação;
- evite os sapatos altos, os com sola lisa, os deformados;
- evite excesso de bebida alcoólica.

Referência:
bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/184queda_idosos.html

Dr. Pedro Paulo Mello - Neurocirurgião, CRMSC 20355, RQE 17285.
Tel. (consulta ambulatorial):+55 48 3212 5093.
Site: www.drpedromello.com.