

Prevenção de Quedas em casa

10 CONSELHOS ÚTEIS

Sabia que nos mais velhos as quedas em casa são a causa mais comum de traumatismos cranianos e que estes frequentemente obrigam a internamento e muitas vezes a cirurgia?



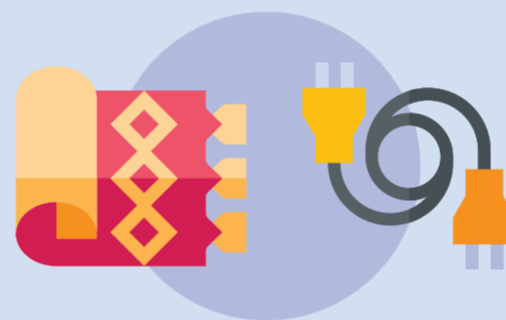
Use uma luz de presença no quarto ou um candeeiro junto à cama que possa ligar, antes de se levantar.



Mantenha uma boa iluminação no trajeto quarto > casa de banho.



Sente-se alguns segundos na cama antes de se levantar devagar.



Tire tapetes, passadeiras e objetos em que possa tropeçar.



Use calçado ajustado e com boa aderência ao solo.



Coloque antiderrapantes nos locais mais escorregadios.



Evite subir a superfícies altas.



Garanta apoio adequado para subir e descer escadas.



Mantenha-se ativo, cumpra corretamente a sua medicação.



Tenha o telemóvel consigo, ou um telefone fixo, através do qual possa pedir ajuda se necessário.

Nesta fase de isolamento, lembre-se que os acidentes muitas vezes acontecem em casa!

A segurança é o mais importante!