

# SEGURANÇA DO DOENTE

## PREVENIR QUEDAS É POSSÍVEL INFORME-SE!

### A DIMENSÃO DO PROBLEMA

Anualmente 28 a 35% das pessoas com mais de 65 anos caem  
Cerca 20 a 30% das quedas causam ferimentos  
Das pessoas que sofrem fraturas de anca 20% morrem

### ESTÁ EM RISCO DE QUEDA SE...

- Tem mais de 65 anos
- Caiu uma vez no último ano
- Não pratica exercício físico
- Toma vários medicamentos
- Não vê bem
- Desequilibra-se facilmente

### RECOMENDAÇÕES AMBIENTAIS

- Evite tapetes ou utilize tela antiderrapante
- Barras de apoio na casa de banho
- Boa iluminação quando se desloca
- Fios elétricos presos à parede
- Piso regular e livre de obstáculos

### RECOMENDAÇÕES COMPORTAMENTAIS

- Evite subir a cadeiras ou bancos
- Pratique exercício físico regularmente
- Use calçado seguro e antiderrapante
- Evite roupa demasiado comprida o com cintos longos
- Use sempre os seus óculos

### RECOMENDAÇÕES INDIVIDUAIS

- Conheça os efeitos dos medicamentos que toma
- Faça regularmente rastreio visual e auditivo
- Faça uma alimentação equilibrada
- Beba pelo menos 1 litro de água por dia
- Mantenha o telemóvel perto de si

