Prevenção de quedas:

Dicas da Unimed para cuidar bem.

COMITÊ DE SEGURANÇA DO PACIENTE

Unimed
Vales do Taquari e Rio Pardo/RS

COMITÊ DE
SEGURANÇA DO PACIENTE

O risco de queda é algo que **pode afetar todas as pessoas,** e está presente a todo momento. Neste material, você irá aprender a praticar as medidas preventivas e colaborar para minimizar estes riscos.

O que caracteriza **uma queda?**

A queda é um deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior ou igual à posição inicial. **Considera-se queda quando a pessoa é encontrada caída ou necessite ser aparada,** ainda que não chegue ao chão.

Tipos de **quedas**

Queda da própria altura

Queda de escada

Queda de maca/cama

Queda de assentos.

Fatores de **risco**

- Ser idoso (65+) ou criança;
- Sofrer de alterações de equilíbrio;
- Dificuldade visual, auditiva e/ou tátil;
- Urgência/incontinência urinária ou fecal;
- Histórico prévio de quedas;
- Uso de apoio para deambulação (bengala, andador, cadeira de rodas...);
- Uso de medicamento que altere a percepção do espaço;
- Hiperatividade e/ou agitação psicomotora;
- Estar em ambiente desconhecido;
- Doenças crônicas que dificultam a mobilidade e/ou causem tontura e desmaio;
- Realizar atividade física sem orientação ou adaptação para a sua capacidade.

Ambientes de **risco elevado**

- Piso liso e molhado;
- Ambiente escuro;
- Escadas;
- Superfícies irregulares.

Dicas para **prevenir quedas**

Cuidado com mudanças de postura, como sair da cama ou levantar. Faça movimentos de forma lenta e com cuidado;

Procure usar sapatos fechados e com solado antiderrapante, mesmo dentro de casa;

Redobre o cuidado em pisos molhados ou úmidos;

Evite escadas. É aconselhado que o quarto seja no térreo e próximo ao banheiro. Se escadas forem inevitáveis, devem ter corrimão e degraus baixos;

Prefira assentos que tenham apoios laterais para os braços;

Deixe os locais de circulação livres de obstáculos, como móveis e objetos;

Evite o uso de tapetes ou opte sempre pelos antiderrapantes;

Coloque barras de apoio no box do banheiro e em volta do vaso sanitário;

Os ambientes devem ser bem iluminados. Mantenha uma luz acesa durante a noite;

Mantenha acompanhamento médico regular e medique-se conforme prescrição;

Faça exames oftalmológicos regularmente, e use os óculos conforme orientado;

Em caso de tonturas ou desequilíbrios, procure seu médico;

Realize exercícios regulares seguros conforme orientação profissional.

Em caso **de quedas**

Permaneça no local e **solicite o apoio de pessoas que estejam por perto** para contatar os profissionais da saúde ou do serviço de urgência e emergência. Se você estiver socorrendo, não mova a pessoa caída até a chegada do apoio médico.

COMITÊ DE
SEGURANÇA DO PACIENTE

A prevenção de quedas é essencial. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na sua segurança e bem-estar de todos.

DÚVIDAS OU SUGESTÕES

Contate a equipe da UNIMED VTRP pelos canais oficiais.

FONTE

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Protocolo prevenção de quedas. Ministério da Saúde: Brasília, 2013.

@unimed_vtrp

Unimed
Vales do Taquari
e Rio Pardo/RS