

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

7. QUEDAS

Atenção: a maior parte das quedas ocorre em casa.

1. Sempre comunique ao seu médico quando cair. Lembre-se de que um tropeço pode ser queda. Conte ao médico.
2. Mantenha acompanhamento médico regular e relate todas as medicações que esteja usando.
3. Identifique riscos no ambiente em que vive e tente eliminá-los: mantenha adequada iluminação do ambiente, retire os fios soltos do chão, prenda as mantas soltas em sofás, use tapetes presos ao chão. Preste atenção nos animais de estimação soltos pela casa.
4. As escadas devem estar livres de objetos e ter corrimãos dos dois lados. Os degraus devem ter fitas antiderrapantes e interruptores de luz tanto na parte inferior quanto na superior.
5. Móveis não devem ser nem muito altos, nem muito baixos. Armários devem ser de fácil alcance e fixos nas paredes. Evite subir em banquinhos para pegar objetos fora do seu alcance.
6. Não encere o piso, para evitar que fique escorregadio.
7. Deixe aparelho de telefone sempre ao alcance.

Atenção: utilize sempre seus óculos. Visite regularmente o oftalmologista. Evite o uso de óculos multifocais enquanto caminha.

8. Cuidado com os pés: visite regularmente o podólogo.
9. Use roupas de tamanhos adequados; evite calçados com saltos ou com solado liso; prefira sapatos com solado antiderrapante e nunca ande somente de meias.
10. Cuidado com situações nas quais a pressão arterial pode cair. Sempre se levante da cadeira e da cama devagar. Mantenha sua pressão arterial controlada com acompanhamento médico regular.

Atenção: pode ser necessário o uso de dispositivos de auxílio de marcha, como bengala e andadores. Pergunte ao seu médico.

11. Podem ser indicados exercícios para prevenção de quedas. Pergunte ao seu médico qual treinamento é mais indicado para você.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 7 – **Quedas** – autoria de Sergio Marcio Pacheco Paschoal e Bruna Mezan Algranti – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.