

SETOR DE FISIOTERAPIA

FISIOTERAPEUTAS:

Ana Santini, Bruna e Sara Barros

ESTAGIÁRIAS:

Carolina e Letícia

**Apoio: Alunos da FMR- Dayara,
Dayane e Maércio**

**ORIENTADORA: PROFESSORA. ANA
SANTINI**



QUEDAS EM IDOSOS

Prevenir quedas na pessoa idosa é estimular que a mesma permaneça vivendo com independência e autonomia por mais tempo e, desta forma, tenha melhor qualidade de vida.

QUANTO ACONTECE?

- No Brasil cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez no ano;
- O número de quedas é maior em mulheres;
- O risco de fraturas decorrentes de quedas aumenta com a idade;
- Estudos mostram que 40% das quedas resultam em fraturas (osso quebrado);
- 5 a 10% das quedas resultam em ferimentos importantes;
- O risco de quedas aumenta com o avançar da idade
- 70% das quedas em idosos ocorrem dentro de casa

O maior problema é que, na população idosa, as quedas acarretam graves conseqüências (fratura e hospitalização).

Pensando nesse cenário, este material foi criado com o objetivo de ajudar na prevenção de quedas e a viver mais e melhor.



Prefeitura Municipal de Itatinga
Diretoria Municipal de Saúde/Coordenadoria de Fisioterapia
Centro de Saúde Antonieta Siqueira de Almeida

Manual da prevenção de quedas em idosos



**Feira da saúde do Município de
Itatinga**

01/12/2018

CUIDADOS

Cuidados no Banheiro

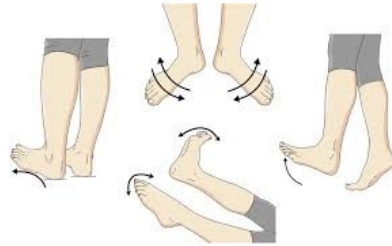
- É importante ter um interruptor de luz próximo à porta ou uma luz de tomada iluminando o banheiro durante a noite;
- Devem ser usadas barras de apoio ao lado do vaso sanitário e dentro do box
- Utilizar uma cadeira de banho ou de plástico resistente dentro do box;
- Tapetes ou piso antiderrapantes devem ser usados;
- Colocar o sabonete dentro de uma meia calça e fixá-la à torneira, evitando que o idoso abaixe para pegar o sabonete no chão, caso ele caia;
- **Nunca trancar a porta.**

Cuidados no dia a dia:

- Uso de calçados com sola antiderrapante, sem salto e fechados no calcanhar;
- Evite fios de telefone soltos, tapetes e móveis no caminho, andar de meias, andar no escuro, sapato solto e chão escorregadio.
- Usar roupas no tamanho certo, para não tropeçar na barra, e que permitam mexer livremente os braços e pernas;
- Sentar-se sempre quando for se vestir;
- Uso de óculos e aparelhos auditivos, quando indicados pelo médico;
- Evitar dormir durante o dia para ter um bom sono a noite, assim ficará mais atento diminuindo as chances de cair;
- Manter as unhas dos pés sempre curtas;
- Evite carregar peso. Quando necessário, peça ajuda ou use um carrinho

EXERCÍCIOS SEMPRE COM CUIDADO

1. Gira os pé para fora e para dentro 10 vezes de cada lado.



2. Balançar os quadris de um lado para o outro, Dobrar a perna para trás e para os lados, se possível improvisar um peso com 1kg de sal. 20 vezes de cada lado.



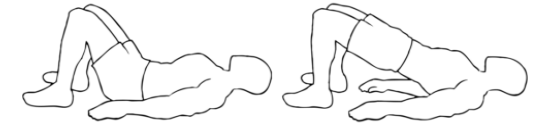
3. Treinar sentar e levantar da cadeira por 20 vezes sempre com cuidado para fortalecer as pernas e se possível ajuda de alguém.



4. Em um degrau, com apoio das mãos, levantar ficando quase na ponta dos pés e baixar por 10 vezes.



5. Deitado sobre um colchão, levantar e abaixar o bumbum para fortalecer o quadril.



6. Na mesma posição do exercício anterior, colocar uma bola ou travesseiro entre as pernas e apertar 30 vezes.



7. Treinar o equilíbrio ficando em um pé só e com cuidado

