

Tema: Prevenção de Acidentes no Domicílio e Tipos de Quedas que Ocorrem nas Ruas





Introdução

Nas pessoas idosas a diminuição da massa muscular, a osteoporose, a diminuição da visão e da audição, assim como a falta de condições de segurança da casa e do jardim aumentam a probabilidade de cair.

As quedas podem ser prevenidas fazendo pequenos ajustes na casa e no estilo de vida.

Apesar dos casos registados, muitos acidentes devido a queda podem ser prevenidos.

Boas práticas baseadas nas evidências mostram que é possível reduzir as lesões nos idosos em 38 %.

Através de métodos com custos eficazes.

A redução de lesões pode melhorar a qualidade de vida e reduzir os gastos dos serviços de saúde devido a lesões nesta faixa etária.

Cuidados para evitar acidentes domésticos com idosos

A sala de estar costuma conter muitos móveis e objetos de decoração.

Um idoso com dificuldade de locomoção ou mesmo uma pessoa distraída pode bater ou tropeçar em um desses itens, se ele estiver bloqueando a passagem.

Tapetes irregulares também podem fazer o morador cair, então vale minimizar as chances de que isso aconteça.

Evitar tapetes soltos;

Não deixar móveis fora do lugar habitual;

Garanta que a área de passagem livre mesas de centro, plantas ou outros objetos que possam representar obstáculos;



Cuidados para evitar acidentes domésticos com idosos

Mantenha fios elétricos e extensões bem afixadas, evitando que fiquem soltos pelo caminho;

Prefira cadeiras e poltronas com apoio de braço.

Cuidar da segurança da cozinha.

Ter cuidado com idosos no domicílio envolvem também a estrutura e a organização da cozinha.

Essa área pode guardar muitos riscos.

É preciso também dar atenção à altura em que os utensílios são guardados.

Se estiverem muito baixos, o idoso vai precisar se abaixar, e isso pode causar tonturas ou desequilíbrio.

MOTIVOS DE QUEDA NOS IDOSOS DEVIDO A FATORES RELACIONADOS COM O MEIO

Mobília:

Chão:

Superfícies escorregadias;
Objetos dispersos pelo
chão;
Tapetes soltos;
Escadas com tapetes e sem
corrimão.

Calçado e roupa:

Sapatos não adaptados;
Roupa demasiadamente comprida,
cintos soltos;
Casa de banho;
Ausência de barras de apoio;
Piso escorregadio.

Móveis instáveis;
Camas muito baixas ou altas;
Cadeiras baixas sem apoios para braços;
Mobília fora do sítio.

Auxiliares de marcha (bengala, andarilho, cadeira de rodas):

Inadequados ou mal adaptados.

Iluminação:

Inadequada

Sinais e sintomas

- Alteração da marcha;
- Postura inadequada;
- Diminuição da visão;
- Diminuição do equilíbrio;
- Diminuição da força muscular.

COMPLICAÇÕES DAS QUEDAS

A queda poderá por exemplo provocar fraturas, traumatismos cerebrais e lesões nos músculos que irão diminuir a capacidade do idoso de se movimentar e realizar as suas atividades diárias, diminuindo a sua qualidade de vida.

A queda tem também efeitos psicológicos no idoso nomeadamente alteração da autoimagem e da autoconfiança, medo, vergonha e depressão.

Para o cuidador a queda terá também impacto trazendo muitas vezes a necessidade de reajuste da dinâmica familiar, encargos adicionais, sobrecarga emocional, física e económica, sentimentos de culpa e desgaste do cuidador.

Verifique os auxiliares de marcha

ANDARILHO



- Os idosos com pouca força ou com queixas de dor não deverão utilizar o andarilho como auxiliar de marcha.
- O andarilho deve ter a altura adaptada ao idoso.
- A parte superior deve estar alinhada com os trocânteres.
- Verificar as borrachas dos pés do andarilho e substituir caso se apresentem desgastadas.

CADEIRAS DE RODAS



- Verifique periodicamente se a cadeira de
- rodas mantém as condições de segurança:
- pneus e sistema de travagem.
- Trave sempre a cadeira de rodas e remova os descansos de pés antes das transferências.



PREVENÇÃO DE ACIDENTES QUE OCORREM AO DOMÍLIO RELATIVAMENTE AOS IDOSOS

Um a cada três idosos com mais de 65 anos já sofreu uma queda, segundo estimativas. As pessoas com mais de 80 anos, 40% sofrem ao menos uma queda por ano e dado a esse cenário, é necessário tomarmos medidas preventivas de quedas aos idosos.

Com o passar do tempo, a idade avança, o corpo passa apresentar indícios resultantes do processo de envelhecimento e o número de queda aos idosos aumenta muito e, diante a esta situação é claro que é impossível generalizar, mas o envelhecimento tende a fazer com que a pessoa já não enxergue melhor, não consegue ouvir em condições, não se locomova com bastante destreza e processa as informações de maneira mais lenta.

É nesta fase em que o corpo apresenta uma maior fragilidade, é muito comum que ocorram as quedas.

MEDIDAS PREVENTIVAS



- Verifique periodicamente se a cadeira de rodas está em condições de ser utilizada;
- Manter o piso com características antiderrapantes;
- Os degraus devem ter apoio para segurar os idosos;
- Instalar barras de apoios nos banheiros, escadas e rampas;
- Por se tratar de um episódio que costuma causar muita preocupação para família, muitas as vezes acontece do idoso omitir o fato quando sofre uma queda.
- Seja com a intenção de não preocupar os filhos para não admitir que necessita de cuidados ou simplesmente por vergonha, o idoso segue as suas rotinas ignorando o ocorrido, muitas vezes escondendo machucados e dores.
- Isso pode ser muito grave, especialmente porque a causa da queda não é investigada e deixa de ser tratada, o que é um gatilho para mais acidentes que possam vir acontecer futuramente.

Prevenção de quedas nos Idosos

O primeiro passo é compreender as suas causas.

Nas pessoas idosas a diminuição da massa muscular, a osteoporose, a diminuição da visão e da audição, assim como a falta de condições de segurança da casa e do jardim aumentam a probabilidade de cair.

As quedas podem ser prevenidas fazendo pequenos ajustamentos na casa e no estilo de vida, mas, promover a segurança, é garantir que as pessoas idosas se alimentam convenientemente e se mantêm fisicamente activas.

Manter a segurança é uma questão de tomar medidas de proteção, de algum bom senso, de muita prudência e precaução que, com convicção se vão fazer sentir na redução dos acidentes domésticos e de lazer com pessoas idosas.

Torne a sua habitação mais segura



Casa de Banho

- Usar tapetes antiderrapantes na banheira e no chão da casa de banho.
- Instalar corrimões e apoios na casa de banho, junto da banheira e da sanita.
- Utilize um tapete antiderrapante na área de banho;
- Instale barras de apoio nas paredes próximas ao sanitário e ao chuveiro;
- A cadeira de banho pode ser utilizada por quem tem equilíbrio mais comprometido.



Cozinha

- Ajuste as bancadas para uma altura de uso confortável;
- Limpe imediatamente qualquer líquido que tenha sido derrubado no chão;
- Mantenha os utensílios mais utilizados no dia a dia guardados em locais mais acessíveis;
- Ao cozinhar, evite o uso de panelas pesadas, que podem cair e provocar queimaduras;
- Não deixe a cozinha sem se certificar de que as chamas do fogão estão apagadas.

Acidentes na via publica aos idosos



O IDOSO NO TRÂNSITO

A maioria dos idosos deslocam-se mais devagar do que os jovens. Por exemplo uma Passagem para peões, devem ser respeitadas pelos peões, como pelos condutores, isto porque, uma das principais vítimas de acidentes de trânsito são os idosos.

No que diz respeito especificamente, ao idoso, as consequências de acontecer um acidente de trânsito pode gerar desde sequelas físicas a psicológicas.

Contudo, o que se verifica é que, além de lidar com as transformações advindas do envelhecer, a pessoa idosa tem se deparado com uma série de desafios e obstáculos em seu trajeto para casa, para sua atividade laboral, para o seu momento de socialização e lazer, que a tem colocado como vulnerável aos acidentes de trânsito.

Acidentes na via publica aos idosos

Fatores ligados ás quedas podem ser divididos em dois grupos:

- Fatores ligados a própria pessoa,
- Fatores associados ao meio ambiente.

Fatores associados á própria pessoa:

- Diminuição da visão.
- Diminuição da audição.
- Fraqueza muscular.
- Tontura.
- Distúrbios do equilíbrio e da marcha.
- Lesões do Sistema Nervoso.
- Doenças crónicas por sua vez, também faz parte destes grupos de fatores de riscos ligados as quedas.

Para um idoso ou uma pessoa com mobilidade reduzida, as consequências de uma queda podem ser severas e afetar drasticamente a sua qualidade de vida.

Fatores de risco de quedas Relacionado com o próprio corpo

Fatores associados ao meio ambiente:

Os fatores associados ao meio ambiente, relacionam-se às condições como:

- Pisos,
- Iluminação,
- Escadas,
- Cadeiras,
- Mesas,
- Leitos,
- Banheiros,
- Calçados mal-adaptados,
- Uso de medicamentos.

Para um idoso ou uma pessoa com mobilidade reduzida, as consequências de uma queda podem ser severas e afetar drasticamente a sua qualidade de vida.



Torne a sua habitação mais segura



Todas as divisões da casa

- Instalar corrimões e luzes em todas as escadarias.
- Marque com uma cor contrastante o bordo das escadas, para as ver melhor.
- Usar sempre calçado adaptado ao seu pé, dentro e fora de casa.
- Evite andar descalço, de meias ou de chinelos.
- Depois de se sentar ou deitar, levante-se lentamente.
- Tenha sempre um telefone junto de si e números de emergência acessíveis.
- Pondere usar um dispositivo de alarme que chame ajuda por si em caso de queda.
- Facilite o acesso entre as divisões da casa.
- Remova os objetos nos quais possa tropeçar, como livros, roupas, fios elétricos ou calçado, de escadas ou locais por onde ande.
- Remova tapetes ou use fita-cola dupla ou outros sistemas adesivos para evitar que derrapem.
- Mantenha objetos que utilize no dia-a-dia em armários que consiga alcançar facilmente, sem necessitar de subir a nenhuma escada ou de esticar o pescoço.
- Melhorar a luminosidade da sua casa.
- Conforme envelhecemos necessitamos de mais luz para ver bem.



Quarto

Exemplo de uma idosa semi independente Adaptar as divisões da Casa

- ✓ Mesas de cabeceira trocar por uma para a altura da idosa se for necessário;
- ✓ A comoda por norma é da deve ser altura da idosa;
- ✓ O armário trocar por um da altura da idosa se for necessário;
- ✓ A cadeira para colocar a roupa da rua se necessário colocar na varanda se estiver a impedir que a idosa se mova pelo quarto.
- ✓ Os tapetes depende se a idosa cai é retirar se a idosa não cair é deixar os tapetes entalados na mesa de cabeceira.



Casa de banho

- ✓ Tirar a banheira e instalar uma base de duche completa com um degrau baixinho;
- ✓ Colocar um tapete comprido sobre o chão da casa de banho;
- ✓ Trocar o lavatório se estiver alto por outro á medida da altura da idosa;
- ✓ A sanita por norma fica sempre da altura da idosa;
- ✓ Descer um pouco o interruptor ao tamanho da altura da idosa.



Conclusão

Muito pode ser feito para evitar as quedas, conhecer os fatores de risco, avaliar o risco de cada um, e adotar medidas preventivas são os primeiros passos para diminuir a frequência das quedas e as suas consequências na população idosa. Muitas vezes não conseguimos evitar as quedas dos nossos idosos.



Web Grafia

https://guiaderodas.com/prevencao-de-quedas-em-idosos/?gclid=Cj0KCQjwk4yGBhDQARIsACGfAevVTN5rYZV4Sqoy7cstWjAJ4yYi01Yc1Zg3hJY3uJ1WoOQOvwSFZ3waAq_dEALw_wcB
https://scholar.google.pt/scholar?q=quedas+em+idosos+causas+e+consequencias&hl=pt-BR&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart
<http://www.metis.med.up.pt>
<https://medienf24.pt>