



USO DE MEDICAMENTOS E PREVENÇÃO DE QUEDAS NO IDOSO

CIM-CENTRO DE INFORMAÇÕES SOBRE MEDICAMENTOS

COGEST cim@prefeitura.sp.gov.br



USO DE MEDICAMENTOS E PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

USO DE MEDICAMENTOS E PREVENÇÃO DE QUEDAS NO IDOSO: LISTA DE CHECAGEM

MEDICAMENTOS:

- *Fique alerta aos efeitos colaterais dos medicamentos que você está tomando. Tais efeitos podem incluir sonolência, tontura, pressão sanguínea baixa, perda de equilíbrio e descoordenação.*
- *Pergunte ao seu médico, farmacêutico ou enfermeiro sobre os efeitos colaterais do medicamento que você está tomando e se ele irá afetar a sua coordenação e equilíbrio.*

ILUMINAÇÃO:

- Tenha luz adequada instalada na entrada (na parte superior e inferior das escadas e nos corredores).
- Use uma lâmpada fraca ou um abajur durante a noite no caminho entre o seu quarto e o banheiro, de modo a facilitar acender as lâmpadas.
- Mantenha uma lanterna com baterias novas ao lado da sua cama (em caso de falta de luz)
- Evite iluminação que crie ofuscamento ou sombra (prefira luz fluorescente).
- Não caminhe no escuro.

ASSOALHO:

- Mantenha o caminho livre de obstáculos (como fios de telefone, fios de extensão, pacotes, brinquedos ou objetos em desordem).
- Se você gosta de carpetes, utilize um bem baixo.
- Use o mesmo tipo de tapete em todas as áreas da casa.
- A superfície dos pisos deve ser anti-derrapante e sem brilho (não ofuscante).
- Remova pequenos tapetes, pois podem ser perigosos (se você não pode viver sem eles, garanta que eles estejam afixados firmemente no piso, pela face não derrapante com fita adesiva de dupla-face).
- Assegure que as superfícies do assoalho estejam secas após a limpeza.
- Coloque um tapete de borracha ao redor da pia da cozinha.

MOBÍLIA:

- Providencie cadeiras com descanso para os braços e suporte para as costas.
- Assegure-se de que as cadeiras/poltronas tenham altura apropriada permitindo que você possa se levantar facilmente.
- Evite cadeiras de balanço.
- Arrume os móveis de modo que haja espaço livre para locomoção.
- Evite mobília no caminho (como mesinhas de café na sala).

ENTRADAS:

- A soleira da porta não deve ter altura maior que 1,5 cm, pois superfícies desniveladas favorecem tropeços ou quedas.

ESCADAS:

- Assegure-se de que as escadas tenham piso não derrapante.

- Se você tem tapetes ou carpetes na sua escada, assegure-se de que eles estejam bem afixados.
- Mantenha as escadas livre de objetos.
- Assegure-se de que o corrimão da sua escada esteja firmemente seguro dos dois lados da escada.
- Tenha certeza de que as suas escadas estejam bem iluminadas, com interruptores no alto e na parte de baixo.

BEBIDAS ALCOÓLICAS:

- Evite o consumo de bebidas alcoólicas (mesmo uma pequena quantidade de álcool pode atrapalhar e diminuir o seu equilíbrio e reflexos).

CALÇADOS:

- Para uma melhor aderência, utilize sapatos de solado de borracha.
- Evite caminhar apenas de meias (pense em usar sapatos que possam ser usados dentro e fora de casa).
- Evite chinelos que não tenham solado anti-derrapante e/ou que machuquem.
- Use calçados de salto baixo, que lhe dê bom apoio, mesmo em casa.

TELEFONE:

- Considere usar um telefone sem fio, eliminando o risco de tropeçar sobre a fiação.
- Assegure-se de que os fios e cabos telefônicos estejam instalados em locais afastados dos corredores.
- Nunca corra para atender o telefone.
- Avise a sua família e os amigos para deixar o telefone tocar algumas vezes antes de desligar (se alguém quiser falar com você, deverá ligar novamente).
- Tenha um telefone instalado próximo à sua cama.

TEMPERATURA:

- Evite a exposição a extremos de temperatura, tanto no verão (proteja-se do sol), quanto no inverno (agasalhe-se) pois podem ocasionar tonturas.

DO LADO DE FORA:

- Mantenha as calçadas do lado de fora livre de entulho, areia e folhas.
- Caminhe na grama quando as calçadas estiverem escorregadias.
- Tome cuidado quando você estiver caminhando, para evitar cair em buracos ou em calçadas danificadas.
- Use óculos escuros fora de casa, afim de diminuir a claridade e melhorar a visão sob a luz solar (remova os óculos de sol quando entrar dentro de casa).
- Após expor-se a luz solar, permita que os seus olhos ajustem-se ao voltar para ambientes internos.
- Limpe os sapatos úmidos em tapetes disponíveis nas entradas dos shoppings centers e lojas antes de entrar.
- Coloque ambos os pés próximo a beirada da calçada antes de subir e descer para que você possa manter o equilíbrio.
- Espere para atravessar a rua até que o sinal esteja verde, para evitar correria e diminuir o risco de queda.

VISÃO E AUDIÇÃO:

- Examine a sua visão e audição regularmente e corrija-a com óculos ou aparelhos se for necessário.

ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO:

- Tenha cuidado extra se você tiver um animal de estimação, pois eles podem ser imprevisíveis, colocando-o em risco de quedas.

SEGURANÇA NA COZINHA:

- Utilize prateleiras baixas.
- Mantenha os artigos que você usa com frequência ao nível da sua cintura.
- Instale os armários em alturas acessíveis.
- Coloque as coisas pesadas nas prateleiras da parte inferior e as leves na parte mais alta.
- Se você precisar alcançar as compartimentos mais altas, use uma escada portátil com apoio (evite subir em escadas ou cadeiras para alcançar os objetos).

SEGURANÇA NO BANHEIRO:

- Se você tiver banheira, instale uma barra de apoio para dar estabilidade e facilitar a entrada e saída da banheira.
- Instale barras de apoio próximo à privada a fim de facilitar sentar e levantar da mesma.
- Assegure-se de que você tenha um tapete de borracha na banheira/sala de banho para prevenir escorregões.
- Não use a cortina do Box do banheiro, o suporte para toalhas, a saboneteira, a pia ou torneiras para suporte, instale barras de apoio.
- Pense em adaptar um assento de banho se você tem dificuldades de banhar-se em pé.
- Pense em aumentar a altura do assento da privada se você tem dificuldade para levantar-se ou para sentar-se.

Fatos sobre quedas:

No Brasil, cerca de 30% dos idosos caem ao menos uma vez ao ano.

Queda é a sexta causa de morte em pessoas com mais de 65 anos.

Quedas são responsáveis por 70% das mortes acidentais em pessoas com 75 anos ou mais.

As quedas são um obstáculo comum à uma vida independente de pessoas idosas.

Acima de 55 por cento das quedas ocorrem na casa dos indivíduos.

Quedas em mulheres são mais frequentes que em homens.

Quedas não fazem parte do processo de envelhecimento. Elas são geralmente consequência de fatores perfeitamente preveníveis.

Fonte: Associação Médica Brasileira: Projeto diretrizes-Quedas em Idosos Disponível em:

http://www.amb.org.br/projeto_diretrizes/100_diretrizes/QUEDASEM.PDF Acesso em 15 de Dez. 2004

##