

PEQUENO GUIA GERIÁTRICO

QUEDAS EM PESSOAS IDOSAS



CUIDAR DE IDOSOS

www.cuidardeidosos.com

Orientação do Geriatra

Dr. Márcio Borges

Índice

- 1- Introdução: Quedas em Pessoas Idosas**
- 2- Fatores de Risco para Quedas**
- 3- Consequências de Quedas em Pessoas Idosas**
- 4- O que é Prevenção Primária de Quedas?**
- 5- O que é Prevenção Secundária de Quedas?**
- 6- O Papel dos Cuidadores na Prevenção de Quedas**
- 7- Acompanhamento Geriátrico na Prevenção de Quedas**
- 8- O Autocuidado na Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas**
- 9- A Fisioterapia na Prevenção e Reabilitação de Quedas**
- 10- Tecnologias Assistivas na Prevenção de Quedas**
- 11- + 6 Preciosas Dicas**

Prefácio

O número de pessoas idosas em todo o mundo está aumentando e as quedas são um problema de saúde pública muito comum nesta faixa etária. As quedas podem ter graves consequências para a saúde e qualidade de vida dos idosos, incluindo lesões, limitações físicas e psicológicas, perda de autonomia e aumento da mortalidade. Portanto, é crucial entender as causas e fatores de risco associados às quedas em idosos e implementar medidas eficazes de prevenção e tratamento.

Este Pequeno Guia tem como objetivo fornecer uma visão abrangente das quedas em pessoas idosas, incluindo suas causas, consequências e medidas de prevenção. Também apresenta intervenções terapêuticas e de reabilitação disponíveis para idosos que sofrem quedas, bem como tecnologias assistivas que podem ajudar na prevenção de quedas. Ao longo desses dez capítulos, discutiremos diferentes aspectos relacionados, desde a avaliação multidisciplinar até o autocuidado e as tecnologias assistivas.

O Pequeno Guia também aborda o impacto das quedas na família, além de apresentar perspectivas futuras para a prevenção e tratamento deste problema de saúde pública. É essencial que os profissionais de saúde e cuidadores de pessoas idosas estejam cientes das informações contidas neste Pequeno Guia para ajudar a prevenir e tratar quedas.

A prevenção das quedas em pessoas idosas é uma responsabilidade de todos. Ao implementar as medidas adequadas de prevenção e tratamento, é possível melhorar a qualidade de vida e bem-estar das pessoas idosas. Portanto, é importante que todos estejam cientes da gravidade desse problema de saúde pública e trabalhem para sua prevenção.

Dr. Márcio Borges
Especialista em Geriatria - SBGG



@2024 Cuidar de Idosos
Todos os direitos reservados.



Introdução: Quedas em Pessoas Idosas

As quedas em idosos são um problema comum e preocupante. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre 28% a 35% das pessoas com mais de 65 anos sofrem quedas a cada ano, número que aumenta para 32% a 42% em pessoas com mais de 70 anos. As quedas, principalmente em ambiente domiciliar, são também a principal causa de lesões graves e mortes acidentais em pessoas idosas.

Veja essas estatísticas brasileiras:

- 30% de todos os idosos caem ao menos uma vez ao ano!
- Metade dos idosos acima dos 85 anos (justamente os mais fragilizados e dependentes) cai pelo menos uma vez ao ano.
- E, cuidado, mais de 60% dos idosos que sofreram quedas, cairão de novo nos próximos seis meses! É surpreendente!
- No Brasil, 5% das mortes por causas externas, em todas as idades, são por quedas em pessoas idosas!

Existem diversos fatores de risco que podem contribuir para o aumento das quedas em idosos, como problemas de visão, de equilíbrio e de marcha, redução da força muscular, alterações cognitivas e alterações ambientais, como tapetes escorregadios e iluminação inadequada. Além disso, a polifarmácia, ou seja o uso de muitos medicamentos, pode aumentar o risco de quedas em pessoas idosas, devido aos efeitos colaterais que podem afetar o equilíbrio e a cognição.

Para prevenir quedas em pessoas idosas, é importante, é crucial que os profissionais de saúde realizem avaliações multidisciplinares, identificando e tratando possíveis fatores de risco. Isso pode incluir avaliação da função visual, auditiva, cognitiva, equilíbrio e marcha, força muscular e uso de medicamentos. Numa consulta geriátrica, realizamos essa avaliação, que tem o nome de AVALIAÇÃO GERIÁTRICA AMPLA.

A prevenção de quedas em idosos pode ser dividida em dois tipos: prevenção primária e prevenção secundária. A prevenção primária envolve medidas para reduzir o risco de quedas em idosos que ainda não sofreram quedas, recorrentes em idosos que já caíram anteriormente.

Medidas de prevenção primária incluem exercícios físicos regulares para melhorar equilíbrio, força muscular e coordenação, revisão e ajuste de medicamentos para reduzir o risco de efeitos colaterais que possam afetar a cognição e equilíbrio, além de melhorias ambientais, como remoção de tapetes escorregadios, barras nos banheiros e instalação de iluminação adequada.

Já as medidas de prevenção secundária incluem intervenções terapêuticas e de reabilitação para ajudar na recuperação de lesões causadas por quedas, além de treinamento para melhorar equilíbrio, fortalecer musculatura e prevenir quedas recorrentes.



Fatores de Risco para Quedas

A compreensão dos fatores de risco que contribuem para o aumento do risco de quedas em pessoas idosas é vital para garantir a segurança e o bem-estar desses indivíduos. Como mencionado no Capítulo 1, há vários fatores de risco que podem afetar a capacidade de uma pessoa idosa de se manter em pé e caminhar com segurança. Neste capítulo, vamos explorar cada um desses fatores de risco com mais detalhes, para entender melhor como eles podem afetar a saúde e a qualidade de vida das pessoas idosas.

O primeiro fator de risco é o problema de visão, que pode afetar a capacidade de uma pessoa idosa de identificar obstáculos e irregularidades no caminho. Isso pode aumentar o risco de quedas, especialmente em ambientes com pouca luz ou superfícies irregulares. O segundo fator de risco é o problema de equilíbrio e marcha, que pode ser causado por problemas musculoesqueléticos, como artrite e osteoporose. Esses problemas podem afetar a capacidade de uma pessoa de se manter em pé e caminhar com segurança, aumentando o risco de quedas.

O terceiro fator de risco é a redução da força muscular, que é comum em pessoas idosas devido à perda de massa muscular. Chamamos de SARCOPENIA. Isso pode afetar a capacidade de uma pessoa de se levantar e andar, aumentando o risco de quedas. O quarto fator de risco é a alteração cognitiva, como a doença de Alzheimer, que pode afetar a percepção de risco e a capacidade de realizar tarefas complexas. Isso pode aumentar o risco de quedas, especialmente em ambientes com muitos obstáculos ou em situações estressantes.

O quinto fator de risco é o ambiente físico, que pode incluir superfícies escorregadias, pisos irregulares e iluminação inadequada. Esses fatores podem aumentar o risco de quedas, especialmente em ambientes mal iluminados ou com muitos obstáculos. Como exemplo, a pessoa idosa acorda de madrugada para ir ao banheiro, não acende a luz para não incomodar a família, escorrega no tapete que está no corredor que dá acesso ao banheiro e cai. Finalmente, o sexto fator de risco é a polifarmácia, que é o uso de vários medicamentos. Isso pode aumentar o risco de quedas devido aos efeitos colaterais e relaxantes medicamentosos que podem afetar o equilíbrio e causar sonolência.

Para reduzir o risco de quedas em idosos, é essencial que os profissionais de saúde avaliem esses fatores de risco e identifiquem possíveis causas de queda. Medidas preventivas, como exercícios físicos regulares, ajuste de medicamentos, melhorias ambientais e terapias de reabilitação, podem ajudar a reduzir o risco de quedas em idosos. Comentaremos sobre isso nos próximos capítulos. É importante que essas medidas sejam implementadas de forma consistente e personalizada, para atender às necessidades individuais de cada pessoa idosa.



Consequências de Quedas em Pessoas Idosas

As quedas em pessoas idosas podem ter consequências graves para a saúde e qualidade de vida, incluindo lesões, limitações físicas e psicológicas, perda de autonomia e aumento da mortalidade. Neste capítulo, vamos explorar mais detalhadamente as consequências das quedas em pessoas idosas:

- Lesões: as lesões mais comuns associadas às quedas em pessoas idosas incluem fraturas, especialmente do quadril, fêmur, punho e coluna vertebral, contusões, lacerações e lesões na cabeça.
- Limitações físicas e psicológicas: após uma queda, é comum que as pessoas idosas desenvolvam medo de cair novamente, o que pode levar a limitação física e psicológica, como redução da mobilidade, perda de confiança, isolamento social e depressão.
- Perda de autonomia: a perda de autonomia é uma consequência comum de quedas em pessoas idosas, especialmente em casos de lesões graves. A dependência de cuidadores e a necessidade de equipamentos de mobilidade, como andadores e cadeiras de rodas, podem afetar a qualidade de vida e a autoestima.
- Aumento da mortalidade: as quedas em pessoas idosas também estão associadas ao aumento da mortalidade, especialmente em casos de lesões graves e complicações relacionadas, tais como fraturas e traumas de crânio.

É importante que os profissionais de saúde, a família e os cuidadores estejam atentos às consequências das quedas em pessoas idosas, para avaliar e tratar de forma adequada as lesões e prevenir quedas recorrentes. Medidas preventivas, como identificação e tratamento de fatores de risco, melhoria do ambiente doméstico e terapias de reabilitação, podem ajudar a reduzir o risco de quedas e minimizar suas consequências.





O que é Prevenção Primária de Quedas?

A prevenção primária de quedas em pessoas idosas é um assunto que envolve medidas complexas para reduzir o risco de quedas em idosos que ainda não protegem quedas. Este capítulo explora algumas dessas medidas preventivas de forma bastante variada.

Uma dessas medidas é a prática regular de exercícios físicos, como caminhada, tai chi e yoga, que podem melhorar o equilíbrio, a força muscular e a coordenação, encorajando a redução do risco de quedas em pessoas idosas.

Outra medida importante é a revisão e ajuste de medicamentos, uma vez que a polifarmácia é um fator de risco para quedas em idosos. A revisão e o ajuste de medicamentos podem reduzir o risco de efeitos colaterais que podem afetar a função cognitiva e o equilíbrio.

Além disso, melhorias ambientais também são importantes para prevenir quedas em pessoas idosas, como a remoção de tapetes escorregadios, instalação de corrimões nas escadas, barras de apoio no corredor e banheiros e iluminação adequada. O uso de calçados adequados, com sola antiderrapante e que se ajustam bem aos pés, também pode reduzir o risco de quedas em pessoas idosas.

Por fim, uma dieta saudável, com alimentos ricos em cálcio e vitamina D, pode ajudar a prevenir a osteoporose e outras condições musculoesqueléticas que podem aumentar o risco de quedas.

É importante que os profissionais de saúde, a família e os cuidadores incentivem a prevenção primária de quedas em idosos, através da promoção de hábitos saudáveis e identificação e tratamento de fatores de risco.

A prevenção primária pode ajudar a reduzir o número de quedas em idosos e melhorar sua qualidade de vida. Por isso, é fundamental que essas medidas sejam implementadas de forma ampla e variada para garantir a prevenção de quedas em pessoas idosas.





O que é Prevenção Secundária de Quedas?

A prevenção secundária de quedas em pessoas idosas envolve intervenções para prevenir quedas recorrentes em pessoas idosas que já sofreram quedas. Neste capítulo, vamos explorar as mais importantes intervenções.

Uma das principais prevenções é a avaliação multidisciplinar, que pode identificar fatores de risco e causas de quedas em idosos que já sofreram quedas, permitindo um tratamento mais específico e eficaz. Na área da geriatria a conhecemos como AVALIAÇÃO GERIÁTRICA AMPLA. Além disso, terapias de reabilitação, como fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia, podem ajudar na recuperação de lesões causadas por quedas e melhorar o equilíbrio e a marcha.

O treinamento de equilíbrio também pode ajudar a melhorar o equilíbrio e a coordenação em pessoas idosas que já sofreram quedas, reduzindo o risco de quedas recorrentes. O uso de tecnologias assistivas, como andadores, bengalas e sistemas de alerta de queda, também pode ajudar a prevenir quedas recorrentes em pessoas idosas.

Como mencionado acima, a polifarmácia pode aumentar o risco de quedas em idosos. Por isso, a revisão e o ajuste de medicamentos são importantes para reduzir o risco de quedas recorrentes. É fundamental que os profissionais de saúde implementem medidas de prevenção secundária de

quedas em pessoas idosas que já sofreram quedas, para reduzir o risco de quedas recorrentes e minimizar suas consequências.

As intervenções farmacológicas desempenham um papel importante na prevenção de quedas em pessoas idosas. As principais intervenções farmacológicas para prevenção de quedas em pessoas idosas são:

- Suplementos de vitamina D: a deficiência de vitamina D tem sido associada a um maior risco de quedas em pessoas idosas. Os suplementos de vitamina D podem ser usados para aumentar os níveis de vitamina D no sangue e melhorar a saúde óssea e muscular.
- Bisfosfonatos: os bisfosfonatos são medicamentos que ajudam a prevenir a perda óssea e a reduzir o risco de fraturas. Esses medicamentos podem ser usados para tratar a osteoporose em pessoas idosas, reduzindo o risco de quedas. Exemplo de medicamentos bifosfonatos: Alendronato de sódio
- Antidepressivos: alguns antidepressivos podem causar tonturas e vertigens em pessoas idosas, aumentando o risco de quedas. É importante que os médicos avaliem os efeitos colaterais dos antidepressivos em pessoas idosas e ajustem a dosagem ou prescrevam um medicamento alternativo, se necessário. Exemplo de antidepressivo que pode causar quedas: amitriptilina.
- Benzodiazepínicos: a classe dos benzodiazepínicos são medicamentos que podem causar sonolência e tonturas em pessoas idosas, aumentando o risco de quedas. Três exemplos comuns de benzodiazepínicos são o diazepam, o clonazepam e o bromazepam. Comumente prescritos para problemas de sono em pessoas idosas, podem causar extrema sedação durante o período de sono e piorar o equilíbrio e força motora de pessoas idosas que acordam de madrugada para ir ao banheiro.

- Diuréticos: são medicamentos, comumente prescritos como anti-hipertensivos e medicações para problemas cardíacos e renais, que podem causar desidratação em pessoas idosas, aumentando o risco de quedas. É importante que os médicos avaliem a necessidade de prescrição desses medicamentos em pessoas idosas e monitorem regularmente os níveis de hidratação.

As intervenções farmacológicas podem desempenhar um papel importante na prevenção de quedas em pessoas idosas. É importante que os médicos avaliem cuidadosamente os medicamentos prescritos a pessoas idosas e ajustem a dosagem ou prescrevam medicamentos alternativos, se necessário, para reduzir o risco de quedas.

Além disso, é importante que as pessoas idosas e seus cuidadores estejam cientes dos efeitos colaterais dos medicamentos prescritos e informem imediatamente o médico em caso de efeitos colaterais adversos.



O Papel dos Cuidadores na Prevenção de Quedas

Os cuidadores, familiares ou profissionais, desempenham um papel fundamental na prevenção de quedas em pessoas idosas. Neste capítulo, vamos explorar algumas das medidas que os cuidadores podem tomar para reduzir o risco de quedas em pessoas idosas de forma eficaz.

Lembrar sempre que o lugar mais perigoso que existe para a pessoa idosa dependente é a sua própria casa. O local da casa onde o idoso mais sofre acidentes é o banheiro e o horário mais comum para quedas é o horário da madrugada.

Sempre que há uma queda, é lógico que todos nós corremos para socorrer a pessoa idosa e, se precisar, levá-la a um setor de urgência hospitalar, para tratar dos danos ocorridos (pancadas, hematomas e, principalmente fraturas). Ninguém se preocupa em saber a causa da queda, somente em buscar uma solução para as suas consequências, para as lesões.

Quando uma pessoa idosa sofre uma queda, algumas perguntas deverão ser respondidas de forma clara. É a melhor maneira de fazer prevenção e não deixar que a pessoa idosa caia de novo!

- 1- Onde a pessoa idosa estava quando caiu? Qual foi o motivo da queda?
- 2- O que a pessoa idosa estava fazendo antes de cair? O idoso perdeu a consciência antes de cair?
- 3- O idoso conseguiu levantar sozinho depois da queda? O idoso sabe por que caiu?
- 4- É a primeira vez que a pessoa idosa caiu? A casa do idoso é segura para ele? Há iluminação correta e o banheiro oferece segurança, com piso adequado e alças no box e ao redor do vaso sanitário?

As perguntas anteriores são importantes e procuram saber o que ocasionou a queda da pessoa idosa, buscando as causas possíveis do acidente e EVITAR QUE CAIA NOVAMENTE!

A família e os cuidadores, além de avaliar o ambiente doméstico e realizar melhorias, devem incentivar o uso de tecnologias assistivas, como andadores, bengalas e sistemas de alerta de queda, também pode prevenir quedas em pessoas idosas.

A prática regular de exercícios físicos, como caminhada, bicicleta ergométrica, tai chi, pilates e hidroginástica, pode melhorar o equilíbrio, a força muscular e a coordenação em pessoas idosas, reduzindo o risco de quedas. Por isso, a família e os cuidadores podem incentivar a prática de exercícios físicos diárias e regulares em pessoas idosas.

Por fim, a família e os cuidadores devem estar cientes dos medicamentos que as pessoas idosas estão tomando e ajudá-las a revisar e ajustar seus medicamentos, se necessário, para reduzir o risco de efeitos colaterais que podem afetar a função cognitiva e o equilíbrio.

Diversos estudos mostram que o envolvimento rela e eficaz de familiares e cuidadores de pessoas idosas mais dependentes é fator de prevenção primária e secundária em relação à quedas. Uma supervisão mais cotidiana das atividades básicas de vida diária reduz significativamente a chance de uma pessoa idosa ter uma acidente doméstico e sofrer danos sérios com quedas.



Acompanhamento Geriátrico na Prevenção de Quedas

O acompanhamento do médico geriatra de rotina ajuda e muito na prevenção de quedas em pessoas idosas. Neste capítulo, mostraremos como é o acompanhamento do médico geriatra na prevenção de quedas.

A parte principal no acompanhamento geriátrico é realizada através da AVALIAÇÃO GERIÁTRICA AMPLA. Nessa avaliação, o especialista promove uma série de exames e avaliações, com vista à detecção de possíveis problemas, tanto no paciente, quanto na casa do paciente, que possam causar quedas. As quedas e a instabilidade postural fazem parte de um conjunto de problemas na saúde e na doença de pessoas idosas denominada Grandes Síndromes Geriátricas ou Gigantes da Geriatria. São as seguintes: a imobilidade, a incontinência urinária e fecal, a iatrogenia e polifarmácia, a insuficiência cerebral ou cognitiva, a instabilidade postural e prevenção de quedas, a incapacidade comunicativa (visão e audição) e, finalmente, a insuficiência familiar (sim, a falta de uma família presente e supervisora também piora a saúde de pessoas muito idosas e dependentes).

Além disso, o médico geriatra pode revisar e ajustar os medicamentos que as pessoas idosas estão tomando, se necessário, para reduzir o risco de efeitos colaterais que podem afetar a função cognitiva e o equilíbrio.

Encaminhar pessoas idosas para o médico geriatra e para as terapias de reabilitação, como fisioterapia, terapia ocupacional e fonoaudiologia, também pode ajudar a melhorar o equilíbrio, a marcha e a função cognitiva em pessoas idosas.

O monitoramento das condições de saúde que podem aumentar o risco de quedas em pessoas idosas, como osteoporose, distúrbios convulsivos e doenças cardíacas, também é importante para a prevenção de quedas.

Por fim, o médico geriatra pode orientar as pessoas idosas e seus cuidadores sobre medidas preventivas para reduzir o risco de quedas, como melhorias ambientais, uso de tecnologias assistivas e prática de exercícios físicos regulares.





O Autocuidado na Prevenção de Quedas em Pessoas Idosas

O autocuidado é fundamental para evitar quedas em pessoas idosas. Aqui examinaremos a importância do autocuidado na prevenção de quedas. Existem várias medidas que podem ser tomadas para reduzir o risco de quedas, incluindo a prática regular de exercícios físicos, o uso de calçados adequados, melhorias ambientais, revisão e ajuste de medicamentos, promovendo visitas regulares ao médico geriatra e a conscientização sobre fatores de risco.

A prática diária e regular de exercícios físicos pode ser particularmente benéfica, ajudando a melhorar o equilíbrio, a força muscular e a coordenação. Isso pode, por sua vez, reduzir o risco de quedas em pessoas idosas. Além disso, o uso de calçados adequados, como sapatos com solas antiderrapantes e com bom suporte, também pode ajudar a reduzir o risco de quedas.

Outra medida importante, que pode ser feita pela própria pessoa idosa é a realização de melhorias ambientais, como remover tapetes escorregadios e garantir iluminação adequada. Isso pode ajudar a tornar o ambiente mais seguro e reduzir o risco de quedas.

A revisão e ajuste de medicamentos também pode ser crucial. As pessoas idosas devem estar cientes dos medicamentos que estão tomando e revisar e ajustar seus medicamentos, se necessário, para reduzir o risco de efeitos colaterais que podem afetar a função cognitiva e o equilíbrio. Rever sempre com seu médico geriatra.

Por fim, a conscientização sobre fatores de risco é fundamental. As pessoas idosas devem estar cientes dos fatores de risco para quedas, como problemas de visão, problemas de equilíbrio e marcha, redução da força muscular, alterações cognitivas e fatores ambientais. Ao implementar essas medidas preventivas, as pessoas idosas podem reduzir significativamente o risco de quedas e melhorar sua qualidade de vida.





A Fisioterapia na Prevenção e Reabilitação de Quedas

A atuação da fisioterapia, na prevenção e reabilitação de quedas em pessoas idosas, é primordial e de primeira linha. Na temática de quedas e instabilidade postural, a presença do trabalho da fisioterapia no tratamento geriátrico será o divisor de águas entre o sucesso e o fracasso do tratamento integral do idoso mais propenso a cair.

Vamos explorar melhor o papel da fisioterapia na prevenção e reabilitação de quedas em pessoas idosas:

- **Avaliação:** os fisioterapeutas podem realizar avaliações para identificar fatores de risco para quedas em pessoas idosas, como problemas de equilíbrio e marcha, redução da força muscular e problemas de coluna e articulações.
- **Terapia de exercício:** os fisioterapeutas podem prescrever exercícios específicos para melhorar o equilíbrio, a força muscular e a coordenação em pessoas idosas, reduzindo o risco de quedas.
- **Treinamento de marcha:** os fisioterapeutas podem ajudar as pessoas idosas a melhorar a marcha e a coordenação.
- **Treinamento de equilíbrio:** os fisioterapeutas podem prescrever exercícios específicos para melhorar o equilíbrio em pessoas idosas, reduzindo o risco de cair.
- **Treinamento de uso de tecnologias assistivas:** os fisioterapeutas podem ajudar as pessoas idosas a usar tecnologias assistivas, como andadores e bengalas, até dispositivos eletrônicos de última geração, como relógios inteligentes e smartphones.

- Terapia de reabilitação: os fisioterapeutas são os principais profissionais de saúde a prescrever terapias de reabilitação, de curto e longo prazo, para ajudar na recuperação após uma queda e reduzir o risco de quedas futuras.

A fisioterapia desempenha um papel importante na prevenção e reabilitação de quedas em pessoas idosas. É essencial que as pessoas idosas tenham acesso ao trabalho dos fisioterapeutas e sigam as prescrições de exercícios e terapias para reduzir o risco de quedas e melhorar a qualidade de vida.





Tecnologias Assistivas na Prevenção de Quedas

As tecnologias assistivas, a cada ano, tem um papel importante na prevenção de quedas em pessoas idosas. Neste capítulo, vamos explorar as mais novas tecnologias assistivas na prevenção de quedas em pessoas idosas:

1. Sensor de quedas: os sensores de quedas podem ser colocados em sapatos ou dispositivos vestíveis, roupas e adornos, para detectar quedas e alertar cuidadores ou serviços de emergência.
2. Luzes noturnas: as luzes noturnas podem ser usadas para iluminar as áreas de alto tráfego à noite, como o corredor e o banheiro, reduzindo o risco de quedas em pessoas idosas.
3. Sistemas de alerta: os sistemas de alerta podem ser instalados em casas e apartamentos para alertar familiares, cuidadores ou serviços de emergência em caso de uma queda ou outro evento médico.
4. Andadores e bengalas: andadores e bengalas podem ser usados para melhorar a mobilidade em pessoas idosas, reduzindo o risco de quedas.
5. Tecnologias de monitoramento: as tecnologias de monitoramento podem ser usadas para monitorar a atividade física, a saúde, os batimentos cardíacos e arritmias e sensores que podem monitorar quedas em pessoas idosas. Exemplos: relógios inteligentes - o smart watch.

As tecnologias assistivas desempenham um papel importante nas prevenções, primária e secundária, de quedas em pessoas idosas. É importante que as pessoas idosas, sua família e seus cuidadores tenham acesso às tecnologias assistivas apropriadas e que essas tecnologias sejam usadas de forma adequada para reduzir o risco de quedas e melhorar a qualidade de vida.





+ 6 Preciosas Dicas

1. Na casa da pessoa idosa, não devemos nos esquecer da segurança. Todos os cômodos da casa devem ter acesso fácil, sem móveis pelo caminho, sem animais correndo pela casa e sem tapetes e brinquedos no chão.
2. A iluminação da casa do idoso é item de primeira necessidade. Evitar iluminação fraca ou interruptor de difícil acesso, principalmente em seu quarto, nas áreas de circulação, no banheiro e no caminho para o banheiro.
3. Sempre que o idoso levantar da cama, pela manhã ou de madrugada, nunca sair logo andando. Aguarde pelo menos um minutinho para que o corpo fique firme e a cabeça não fique tonta. Muitas quedas acontecem assim: o idoso levantou rapidamente da cama, sentiu tonteira e caiu...
4. No banheiro, coloque barras de apoio nas laterais do box, onde o idoso possa se segurar ao tomar o seu banho, evitando quedas. No piso, use também tapetes emborrachados.
5. Também no banheiro, um dos locais mais comuns de queda é o vaso sanitário. Uma boa dica é comprar um assento mais alto para vaso sanitário ou elevar o vaso sanitário (base mais alta). Colocar barras de apoio em volta do vaso sanitário é um ótimo auxílio para segurança.
6. Nunca encere o chão da casa e evite tapetes soltos pelos cômodos. Não deixe o idoso andar pela casa, quando se estiver fazendo faxina e lavando o piso. Cuidado e atenção com acidentes!



COLEÇÃO PEQUENO GUIA GERIÁTRICO



Adquira sua coleção
www.cuidardeidosos.com/pequenoguia