

COMO TORNAR A SUA CASA À PROVA DE QUEDAS

As quedas acidentais são comuns e, podem gerar ossos partidos ou outras lesões sérias



Mais de 1 em 4

idosos (mais de 65 anos de idade) cai anualmente

X2

Cair 1 vez

duplica a probabilidade de cair novamente



1 em 5 quedas

causa uma lesão grave, como ossos partidos ou lesão na cabeça

Adapte a sua casa para torná-la mais segura

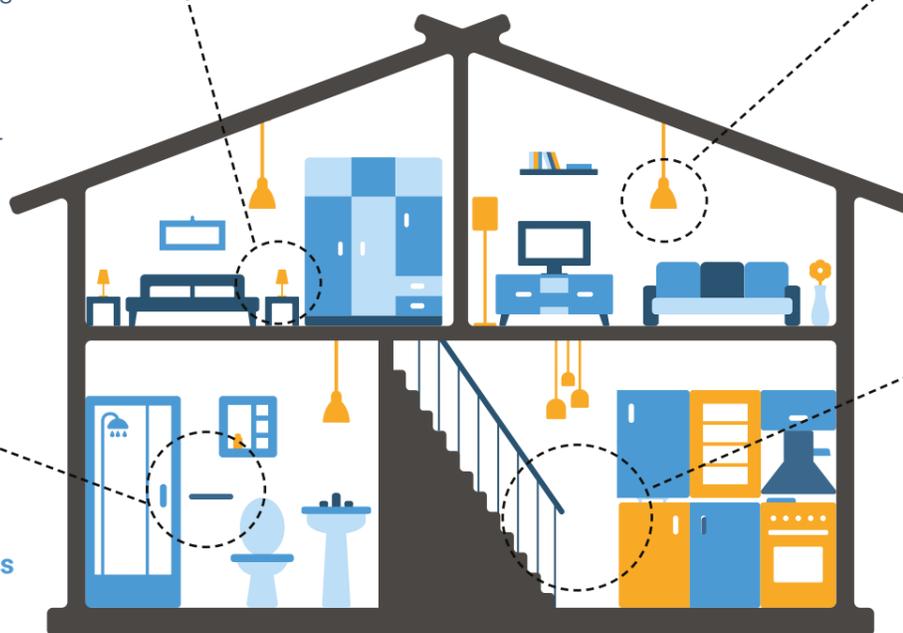
Não corra riscos: peça ajuda à **família, amigos** ou **cuidadores** para que as mudanças possam ser feitas com segurança

Objetos e Meio Ambiente

- **Retire os objectos** que o possam fazer tropeçar
- **Assegure-se** de que os tapetes estão fixos, e repare carpetes soltas ou áreas com elevação no piso da casa
- **Retire a mobília** das zonas por onde caminha
- Tenha em atenção **possíveis degraus** ou **elevações**
- Utilize **cera anti-derrapante**

Casas de Banho

- **Instale corrimões** perto da banheira ou do chuveiro
- Utilize **tapetes anti-derrapantes** (e tenha cuidado com as superfícies escorregadias ou molhadas)



Iluminação

- Mantenha a sua casa **bem iluminada**, especialmente os corredores, **escadas, e zonas exteriores**
- **Adicione interruptores** ou luzes accionadas por sensores de movimento

Escadas e Degraus

- **Segure-se sempre aos corrimões** e assegure-se de que estão estáveis e seguros
- **Limpe líquidos derramados** de imediato
- Mantenha os utensílios de cozinha mais utilizados em **locais acessíveis**



Utilize calçado adequado

que tenha **um bom apoio**, uma **base larga** e **anti-derrapante!**