



GOVERNO
DOS AÇORES

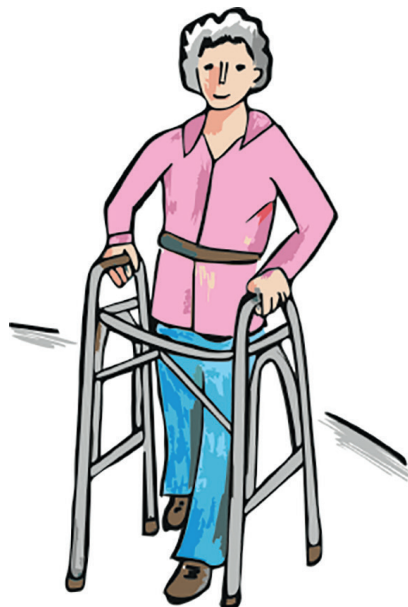
MANUAL DO CUIDADOR

PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO DOMICÍLIO

3

GUIA PRÁTICO ILUSTRADO

Aumente a sua qualidade de vida
e da pessoa a quem presta cuidados também!



Siga as indicações da legenda para lhe auxiliar na utilização deste manual.



Inquirir o Idoso



Importante



Como Fazer



Siga a sequência

FICHA TÉCNICA

AUTORES

Estrutura de Missão Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados

Ana Rita Diogo

Especialista em Enfermagem de Reabilitação - Pós-Graduada em Cuidados Paliativos

Margarida Moura

Especialidade Medicina Interna competência em Geriatria

REVISÃO TÉCNICA

Bruno Teixeira

Especialista em Enfermagem de Reabilitação, docente da Escola Superior de Saúde da Universidade dos Açores - secção de Ponta Delgada

EDIÇÃO:

Governo Regional dos Açores

ÍNDICE

02	1. INTRODUÇÃO
03	2. FATORES DE RISCO
04	3. COMPLICAÇÕES DAS QUEDAS
04	4. PREVENÇÃO DAS QUEDAS
04	4.1. O exercício físico
05	4.2. Manter a segurança do meio
11	5. EM CASO DE QUEDA O QUE FAZER
13	GLOSSÁRIO DE IMAGENS



1. INTRODUÇÃO

Com a idade existe uma alteração na forma como o corpo responde à informação do meio, esta alteração reflete-se na capacidade para ajustar os movimentos corporais às situações do quotidiano.

À medida que a idade avança há diminuição da visão, da audição, da força muscular, do tempo de reação e do equilíbrio, aumentando assim o risco de queda.

As quedas são responsáveis por muitas das mortes acidentais nos idosos.

Com consequências tão graves, e sendo a queda sensível a estratégias de prevenção, é fundamental criar ambientes seguros e adotar estilos de vida saudáveis.

O objetivo do Manual do Cuidador - Prevenção de Quedas em Idosos no Domicílio é capacitar o cuidador para a aquisição de estratégias de prevenção de quedas.

2. FATORES DE RISCO

As quedas podem ser prevenidas fazendo pequenos ajustes na casa e no estilo de vida. O primeiro passo para prevenir as quedas é compreender as causas.

PORQUE CAI O IDOSO?

Conheça os principais motivos de queda nos idosos:

i

MOTIVOS DE QUEDA NOS IDOSOS DEVIDO A FACTORES RELACIONADOS COM O PRÓPRIO:

- Alteração da marcha;
- Postura inadequada;
- Diminuição da visão;
- Diminuição do equilíbrio;
- Diminuição da força muscular;
- Doenças (osteoporose, doença cardiovascular);
- Uso de alguns medicamentos (diuréticos, laxantes, medicação para a tensão arterial);
- Estado demencial;
- Negação da fragilidade;
- Ansiedade e depressão.

i

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

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.

Mobília:

- 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.

3. 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, 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.

4. PREVENÇÃO DE QUEDAS

4.1. O EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício ajuda a que o idoso se movimente melhor e tenha menor risco de queda.

i

**O EXERCÍCIO FÍSICO
DIMINUI O RISCO DE QUEDA!**

**Melhora o tempo de reação.
Melhora a flexibilidade e o equilíbrio.
Melhora a força.
Diminui a perda de massa óssea.**

Quais os exercícios que o idoso pode fazer?

O exercício físico em idosos que apresentam dificuldade de equilíbrio deve ser realizado em ambiente controlado: sentado ou apoiado.

Se algum dos exercícios provocar dor ou desconforto não deverá ser realizado.



EXERCÍCIOS:

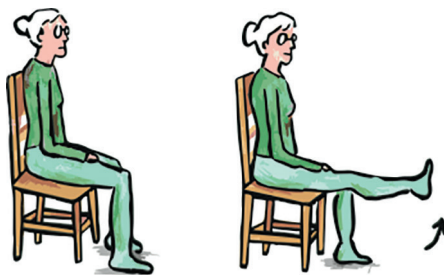
- **1. Sentar-se e levantar-se sem se apoiar.**
> 8 vezes.
- **2. Sentado levantar a perna até à altura da cintura.**
> 6 a 8 vezes.
- **3. Movimento lateral das pernas: Elevar lentamente a perna.**
> 6 a 8 vezes.
- **4. De costas levantar alternadamente a perna direita e a perna esquerda.**
> 10 vezes.
- **5. Apoiando-se, dobrar/esticar o joelho alternando perna direita e perna esquerda.**
> 10 vezes.
- **6. Erguer-se e baixar-se ficando em pontas dos pés.**
> 10 vezes.
- **7. Com os pés apoiados, baloiçar.**
> 30 segundos.
- **8. Esticar o tronco com as mãos na cintura para a direita e para a esquerda.**
> 20 vezes.
- **9. Com os braços esticados fazer círculos para cima e para baixo 20 segundos.**
> 2 vezes.
- **10. Caminhar sobre uma linha reta imaginária (com apoio ou sem apoio).**

Para além destes exercícios estimule a manutenção de uma rotina de marcha e lembre-se que os benefícios do exercício serão alcançados se forem praticados todos os dias.

Se algum dos exercícios provocar dor ou desconforto não deverá ser realizado.



a) Exercícios em pé - calcanhar.



b) Exercícios em pé - posição sentado.

4.2. MANTER A SEGURANÇA DO MEIO

Manter a segurança é uma questão de bom senso e precaução.

● manter o ambiente livre de perigos está a diminuir o risco de queda.



Observe o tipo de calçado e roupa:

- Todos os sapatos ou chinelos devem ter calcanhares reforçados e estar presos ao pé;
- Todos os sapatos devem apresentar solas antiderrapantes;
- As peúgas com solas antiderrapantes, embora não seja o mais recomendado, são uma alternativa para os idosos que costumam andar em casa descalços;
- As calças e os roupões devem ter a altura certa para que não tropece. Retire também os cintos dos roupões para que não tropece.



c) Sapatos adequados.



d) Roupa adequada.

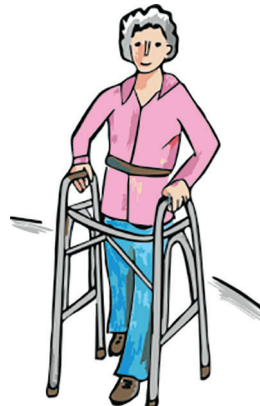
Verifique os auxiliares de marcha:

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.



e) Andarilho.

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.

f) Cadeira de rodas.



EM CASA VERIFIQUE O AMBIENTE - Lista de verificação ambiental

INTERIOR DA CASA:

- A iluminação é suficiente?
- Os interruptores estão acessíveis?
- As luzes de presença noturna são suficientes?
- As beiras dos tapetes são lisas e retas?
- O chão encontra-se livre de objetos?
- As cadeiras/sofás têm a altura adequada para permitirem uma transferência segura?
- As cadeiras têm braços de apoio?

ESCADAS:

- Têm iluminação adequada?
- Apresentam corrimão bilateral?
- O corrimão está bem firme?
- Os degraus estão em bom estado?
- As beiras dos degraus estão marcadas para permitir boa visibilidade?
- Os degraus estão livres de tapetes?

CASA DE BANHO:

- Existem tapetes antiderrapantes na banheira e no polibã?
- Os tapetes estão em bom estado de conservação?
- Existem barras de apoio?
- Existe cadeira/banco no polibã?
- O chão é antiderrapante?

QUARTO CAMA:

- A altura da cama é adequada para transferências seguras?
- Os tapetes e carpetes são antiderrapantes?
- Existem luzes de presença noturna no trajecto quarto/casa de banho?
- Os interruptores estão acessíveis?

● Aumentar a mobilidade do idoso sem comprometer a sua autonomia.

● A segurança é mais importante que a estética.

ALTERE O AMBIENTE DE MODO A TORNÁ-LO SEGURO

ILUMINAÇÃO:

- Aumente a potência das lâmpadas;
- Coloque iluminação extra nos locais da casa de maior risco de queda;
- Coloque luzes de presença no trajeto quarto/casa de banho;
- Os interruptores devem estar ao alcance do idoso.
- Os fios elétricos devem estar presos à parede.

Substitua as cortinas opacas por transparentes.

CHÃO:

- Prefira pisos antiderrapantes;
- Mantenha o chão livre de objetos;
- Coloque os móveis de modo a que não impeçam a circulação;
- Substitua os tapetes soltos por antiderrapantes ou pregue-os ao chão;
- Coloque adesivo nas pontas dos tapetes que não se encontrem lisos.

- O ambiente deve estar adequado às necessidades do idoso tendo em consideração as outras pessoas que vivem na casa.

CADEIRÃO:

- Deve ter descanso para os braços;
- Deve ter uma altura que permita ao idoso estar sentado com os dois pés no chão e com os joelhos dobrados a 90°;



g) Posição correta.

- Os assentos baixos podem ser compensados com a colocação de almofadas;
- Os assentos altos podem ser compensados cortando os pés.

ESCADAS:

- Coloque corrimão bilateral, 75 cm acima dos degraus;
- Coloque fita adesiva colorida com cerca de 2,5cm, na beira de cada degrau;
- Retire os tapetes dos degraus. Caso não seja possível estes devem estar presos;
- Coloque iluminação adequada do topo ao final.

ALTERE O AMBIENTE DE MODO A TORNÁ-LO SEGURO

CASA DE BANHO:

- Prefira o polibã;
- Coloque barras de apoio nas zonas de maior risco (junto à sanita, lavatório e polibã);
- Coloque um tapete antiderrapante no fundo da banheira;
- Coloque fitas antiderrapantes junto à sanita, banheira/polibã e lavatório;
- Coloque um assento fixo na banheira/polibã;
- Coloque um alteador de sanita.
- As grades só devem ser usadas quando o idoso não consegue sair sozinho da cama de forma a evitar que role da cama;
- As grades devem ter o comprimento da cama;
- Se a cama tiver rodas mantenha-as travadas.



h) Alteador de sanita.

CAMA:

- Deve ter a altura adequada: quando sentado na beira da cama permitir dobrar os joelhos a 90º;
- As camas de altura ajustável são as mais aconselháveis;
- Se a cama for alta pode cortar-lhe os pés;

QUINTAL:

- Mantenha o quintal livre de folhas e flores húmidas no chão;
- Atenção aos animais de estimação, principalmente cães e gatos.



ENSINE O IDOSO A PROTEGER-SE!

Caminhe com o idoso e aperceba-se da sua capacidade de marcha: força, equilíbrio, tonturas.

Valorize as suas queixas.

**A sua casa deverá ser um lar seguro!
Livre-se das armadilhas!**

O IDOSO DEVERÁ SER ENSINADO A:

1. MUDAR DE POSIÇÃO COM MOVIMENTOS LENTOS.

i) Fazer o levante de forma progressiva.



1º. Levantar da cama devagar;



2º. Colocar as pernas do lado de fora;

3º. Aguardar nesta posição;



4º. Com os pés no chão, calçados com sapatos adequados, levantar-se.

2. SENTAR-SE PARA SE VESTIR E CALÇAR.

3. EVITAR INCLINAR-SE PARA A FRENTE PARA APANHAR OBJETOS DO CHÃO.



j) Ajuda técnica para apanhar objetos.

4. EVITAR SUBIR A BANCOS. TENHA O QUE NECESSITA EM PRATELEIRAS BAIXAS.

5. EM CASO DE QUEDA O QUE FAZER

SABER LEVANTAR-SE APÓS UMA QUEDA



1º. Tente sentar o idoso no chão.



2º. Coloque uma cadeira perto.

3º. Ajude-o a levantar-se colocando-se por trás e segurando com as duas mãos no cinto das calças ou nós das calças.



4º. Sente-o na cadeira para descansar e adquirir alguma tranquilidade.

k) Levantar-se após uma queda. (Sequência.)



ATENÇÃO:

Se o idoso tiver uma dor muito intensa, localizada e não conseguir mexer-se

NÃO DEVE TENTAR LEVANTÁ-LO.

Nesta situação deve:

Pedir assistência médica e manter o idoso quente até chegar ajuda.

SE O IDOSO VIVE SOZINHO

Deve ter o telefone fixo num local de fácil acesso. Idealmente deve trazer consigo o telemóvel (por exemplo numa bolsinha ao peito).

O CUIDADOR DEVERÁ ENSINAR O IDOSO A LEVANTAR-SE SOZINHO SE O IDOSO CONSEGUIR:



1º. Deve tentar dobrar o corpo sobre o estômago, pôr-se de gatas e gatinhar até uma peça de mobília estável que se encontre por perto.



2º. Colocar as mãos sobre ela e pôr um dos pés à frente bem assente no chão. Fazer o esforço de se levantar.



3º. Se possível sentar-se para descansar.



O CUIDADOR DEVERÁ ENSINAR O IDOSO SOBRE O QUE FAZER CASO NÃO CONSIGA LEVANTAR-SE SOZINHO:

1. Se após a queda tiver uma dor muito intensa e não conseguir levantar-se o idoso deve pedir ajuda (telemóvel) ou fazer barulho com um objecto para chamar a atenção dos vizinhos. Gritar será muito cansativo;

2. Deve tentar manter-se quente até que chegue ajuda utilizando o que estiver mais à mão: tapetes, lençóis, casacos.



Página	GLOSSÁRIO DE IMAGENS
05	a) Exercícios em pé - calcanhar.
05	b) Exercícios em pé - joelhos.
06	c) Sapatos adequados.
06	d) Roupa adequada.
06	e) Andarilho.
06	f) Cadeira de rodas.
08	g) Posição correta.
09	h) Alteador de sanita.
10	i) Fazer o levante de forma progressiva:
10	j) Ajuda técnica para apanhar objectos.
11	k) Levantar-se após uma queda. (Sequência.)



REGISTE AS SUAS DÚVIDAS

COLEÇÃO MANUAIS DO CUIDADOR

1. MANUAL DO CUIDADOR
**CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE:
PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO E LAZER**

2. MANUAL DO CUIDADOR
INCONTINÊNCIA URINÁRIA NO IDOSO

3. MANUAL DO CUIDADOR
PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS NO DOMICÍLIO

4. MANUAL DO CUIDADOR
PREVENÇÃO DE ÚLCERAS POR PRESSÃO

5. MANUAL DO CUIDADOR
CUIDADOS À PESSOA DEPENDENTE

6. MANUAL DO CUIDADOR INFORMAL
CUIDE DE SI, CUIDE DOS SEUS



**GOVERNO
DOS AÇORES**



**ORÇAMENTO
PARTICIPATIVO DOS
AÇORES**