

## 7 Passos para prevenir quedas

*No Hospital*

- Usar calçado seguro (com calcanhares reforçados e que fiquem presos aos pés);
- Acender a luz à noite ao levantar-se da cama;
- Assegurar-se que o chão está seco e livre de obstáculos;
- Manter os seus objetos e a campainha perto de si;
- Pedir ajuda se não conseguir levantar-se ou caminhar sozinho;
- Utilizar as barras de apoio nas instalações sanitárias;
- Conhecer o efeito dos medicamentos que toma .

# PREVENÇÃO DE QUEDAS

*No Hospital*



# O que fazer em caso de queda?

**Não entre em pânico e mantenha a calma...**

**... se conseguir levantar-se:**

- Chame alguém para o ajudar (faça barulho para chamar atenção);
- Aguarde o tempo necessário até recuperar;
- Mesmo que já se sinta bem, comunique a alguém que caiu.

**... se NÃO conseguir levantar-se:**

- Faça barulho para chamar a atenção;
- Depois de pedir ajuda, mantenha-se calmo e aguarde;
- Mantenha-se numa posição confortável, enquanto estiver caído.

# Fatores de Risco

Alterações visuais

Alterações de equilíbrio

Diminuição dos reflexos

Diminuição da força das mãos

Fraqueza muscular - membros inferiores

Alterações da marcha

Dor nos membros inferiores

Piso escorregadio

Calçado Inadequado

Iluminação Inadequada

Medicação

