DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de Informação aos Pacientes do Danbury Hospital

Quedas e Dicas de Segurança contra Quedas na Comunidade

Uma queda pode mudar a vida de uma pessoa. No caso de idosos, pode resultar em incapacitação e perda da autonomia. Se os seus ossos estiverem frágeis devido à osteoporose, é possível que ocorra uma fratura, em geral do quadril.

O envelhecimento, em si, não faz com que as pessoas sofram quedas. Entretanto, quedas e acidentes raramente "acontecem por acaso".

Muitos fatores, tais como as condições listadas abaixo, podem aumentar a probabilidade de uma queda.

Fatos sobre quedas

- Uma em cada três pessoas com 65 anos de idade ou mais sofrem uma queda a cada ano.
- As quedas são resultado, com freqüência, do estilo de vida e de causas médicas ou ambientais.
- Cerca de 60 % das quedas ocorrem em casa ou perto da casa.
- Estar gravemente enfermo, consumir bebidas alcoólicas ou ter dificuldade para andar ou equilibrar-se, sem usar um acessório para andar, aumentam o risco.
- Múltiplos problemas médicos e medicamentos também aumentam o risco.
  - Diabetes, doença do coração e problemas de circulação, tireóide ou sistema nervoso afetam o equilíbrio.
  - Substâncias que agem sobre o sistema nervoso podem afetar a coordenação, equilíbrio, pressão sangüínea e sensação da pessoa, além de causar sensações de desmaio.
  - Medicamentos para dormir, entre outros medicamentos que causam sonolência, sabidamente aumentam o risco de uma queda.

Intervenções para redução de quedas

Existem medidas para redução de quedas, as quais você pode adotar a fim de reduzir o risco de quedas relacionadas com medicamentos, inatividade e riscos ambientais.

Medicamentos:

Verifique com o seu médico ou farmacêutico quais são os efeitos colaterais e interações medicamentosas de todos os medicamentos com e sem receita médica.

- Certifique-se de que o seu médico clínico geral está ciente de quais medicamentos e extratos herbais você está tomando.
- Tome somente os medicamentos e extratos herbais que o seu clínico geral considerar essenciais à manutenção da boa saúde.
- Se você sentir tontura ou perceber alterações na capacidade de caminhar ou na memória, peça a orientação do seu médico quanto a possíveis mudanças nos seus medicamentos e extratos herbais.
  - Pode ser que o médico queira suspender medicamentos ou extratos herbais não essenciais, substituir medicamentos ou reduzir dosagens excessivas.

Atividade:

Exercite-se sempre que possível.

Múltiplos estudos vêm confirmando que programas de exercício e de treinamento de resistência são eficazes em reduzir a ocorrência de lesões.

Até mesmo níveis moderados de atividade, tal como fazer caminhadas, podem diminuir o risco de uma fratura do quadril.

- *Um fisioterapeuta poderá ajudá-lo(a) a aprender como praticar exercícios úteis, além de dar treinamento para fazer caminhadas e melhorar seu equilíbrio.*
- *A prática de Tai Chi e Yoga é um exercício benéfico.*
- *Excelentes programas de educação na prática de exercícios encontram-se disponíveis:*

- *Pep Up Your Life: A Fitness Book for Mid-Life and Older Persons* [Estimule a sua vida: um livro de condicionamento físico para pessoas de meia e terceira idade]. Conselho Presidencial de Adequação Física e Esportes (*The President's Council on Physical Fitness and Sports*) (http://fitness.gov/activelife/activelife.html)
- *Exercise: A Guide From the National Institute on Aging* [Exercício: um guia do Instituto Nacional sobre Envelhecimento – *National Institute on Aging*], Washington, DC. Publication No. NIH 99-4258
- *Don't Let a Fall Be Your Last Trip* [com trocadilho: 'Não deixe que uma queda seja seu último tropeção / sua última viagem'] (http://orthoinfo.aaos.org) Academia Americana de Cirurgiões Ortopedistas (*American Academy of Orthopedic Surgeons*)

Como tornar as áreas residenciais mais seguras

- Objetos freqüentemente utilizados, tais como pratos de comer e acessórios de cozinha, devem ser colocados em local de fácil acesso.
- Camas e móveis não devem ser nem altos nem baixos demais.
- Devem ser instalados corrimãos ou barras de apoio em áreas como banheiros e corredores; as escadas devem ter corrimãos dos dois lados.
- Pisos de superfície diferente podem representar um risco. É importante que os pisos não sejam escorregadios, polidos, nem tenham desníveis ou irregularidades. Não instale fios e cabos elétricos e telefônicos por baixo de tapetes ou atravessando áreas muito transitadas.
- Aplique tiras adesivas texturizadas antiderrapantes ou use protetores de piso antiderrapantes dentro da banheira ou no box do chuveiro.
- Instale um dosador de sabonete líquido na parede da banheira ou do chuveiro.
- Instale carpete firmemente afixado sobre pisos de concreto, cerâmica e mármore, a fim de minimizar a gravidade da lesão se ocorrer uma queda; por exemplo, adjacente à banheira / chuveiro.
- Se não tiver firmeza ou equilíbrio, use um banquinho plástico resistente dentro da banheira; use um assento de privada elevado ou com braços de apoio.
- Melhore a iluminação da casa inteira e/ou providencie iluminação adequada em todos os cômodos, corredores e escadas.
  - Tenha luzes noturnas em locais estratégicos.
  - Tenha sempre lanternas perto da cama em caso de falta de energia elétrica.
- Evite correr riscos, tais como ficar de pé em cima de cadeiras ou caixas.
- Use apenas um banquinho de pisar, com corrimão acoplado, para pegar objetos fora de alcance.
- Evite deixar objetos nas escadas.
- Jogue fora ou substitua cadeiras, escadas-de-mão e mesas bambas.
- Limpe imediatamente qualquer líquido, gordura ou alimento derramado.
- Evite calçadas com superfícies congeladas e áreas com calçamento irregular, especialmente em volta da casa.
- Tenha um telefone facilmente acessível de forma que você possa telefonar pedindo socorro, se necessário; tenha sempre um telefone perto da cama.
- Considere carregar um telefone portátil ou obter um Sistema Individual para Atendimento de Emergência (*Personal Emergency Response System*), especialmente se você morar sozinho(a).
  - Pergunte ao seu clínico geral sobre esses produtos.

Outras medidas:

- Para diminuir as chances de fratura óssea, na eventualidade de uma queda, certifique-se de estar consumindo cálcio e vitamina D em quantidades suficientes.

Mulheres pós-menopáusicas e pessoas que sofreram alguma fratura devem fazer avaliação de osteoporose.

- Converse com o seu médico ou fisioterapeuta sobre o uso de dispositivos de segurança para reduzir o risco de fratura na eventualidade de uma queda, tais como protetores de quadril.

Cuide bem da saúde, consuma alimentos saudáveis, pratique exercício, faça exames da vista e exames médicos regularmente a fim de reduzir a chance de sofrer uma queda.

Outras Dicas

- Livre-se dos riscos de tropeção dentro da casa, tais como objetos acumulados em passagens, tapetes soltos; ou então, prenda os tapetes ao chão com adesivo.
- Use calçados de salto baixo, que dão firmeza, com solas antiderrapantes, a fim de evitar tropeções e escorregões.
- Evite: usar chinelos de quarto folgados e salto alto.
- Use roupas de tamanho adequado, pois casacos, calças ou roupões longos demais representam um risco de tropeção.
- Evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e pare de fumar.
- Sente-se na beirada da cama ao acordar, a fim de assegurar-se de que não sente tontura, antes de levantar-se; prossiga lentamente.
- Use óculos, se forem necessários, mas tire os óculos de leitura antes de começar a andar.
- Faça seu desjejum todas as manhãs.
    - Pular uma refeição pode resultar em tontura.
- Tenha sempre sua bengala ou andador ao seu lado e faça uso deles conforme as instruções.
    - *Substitua as ponteiras de borracha da bengala ou do andador quando estiverem desgastadas*.

Relate ao seu clínico geral quaisquer quedas que tenha sofrido. E peça uma avaliação a fim de verificar a existência de algum novo problema de saúde, ou a progressão de uma doença crônica, que possa sinalizar a necessidade de diagnóstico, tratamento, acessório para caminhar, modificação de hábitos do estilo de vida, ou mudanças nas atividades da vida diária.

Observações e Perguntas para o seu Médico Clínico Geral:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

01/2008