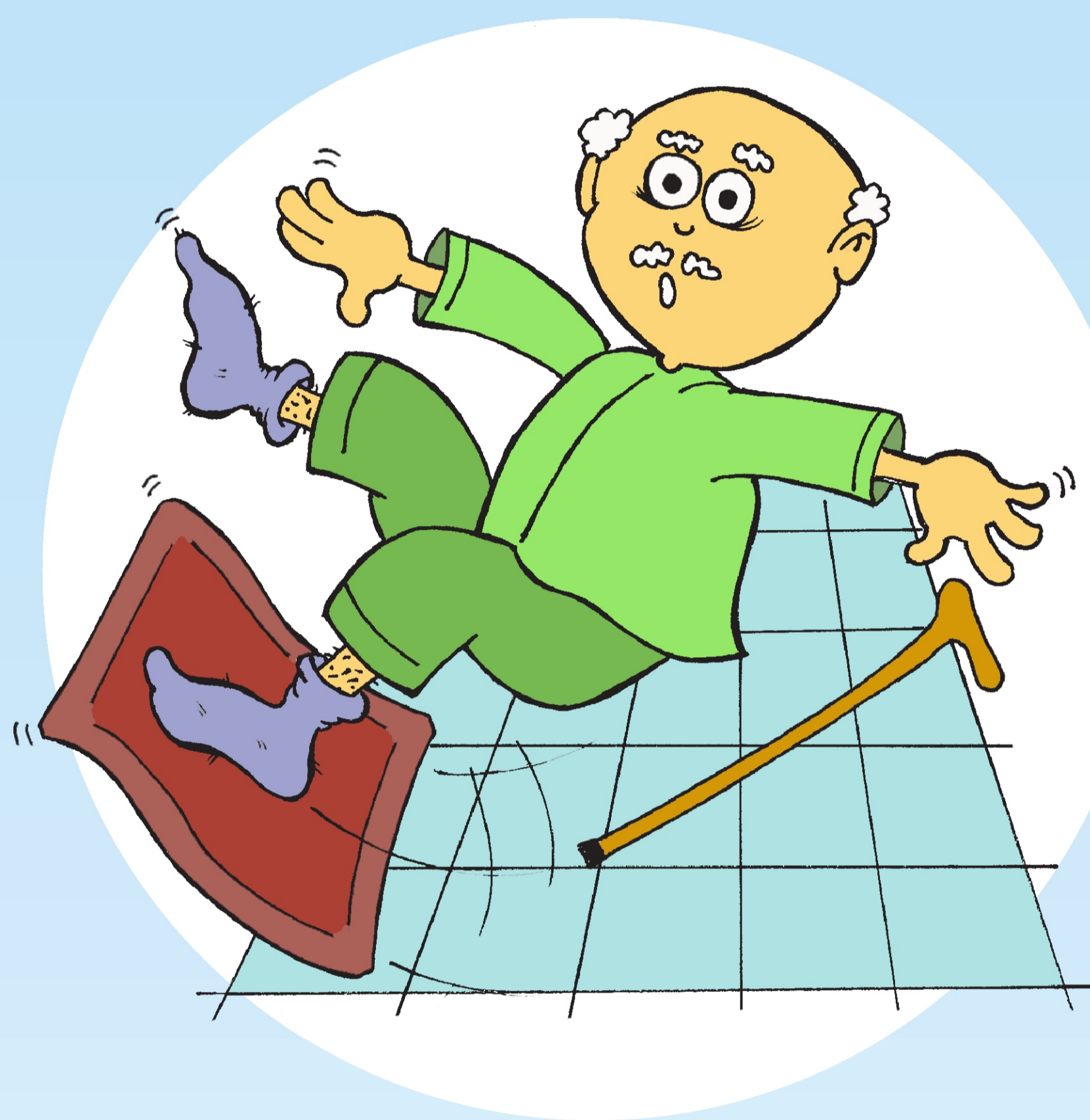


# ACIDENTES DOMÉSTICOS NOS IDOSOS

Estudos mostram que 1/3 dos atendimentos por traumas nos hospitais do país ocorre com pessoas com mais de 60 anos. O mais espantoso é que cerca de 75% dessas lesões acontecem dentro de casa, 46% no trajeto entre o banheiro e o quarto, principalmente à noite. Sendo que 34% das quedas provocam algum tipo de fratura.

As mulheres são as que mais se acidentam, isso porque vivem mais que os homens e são mais suscetíveis à Osteoporose (doença que enfraquece os ossos).

## Causas mais frequentes de acidentes em idosos



### Quedas:

- Andar sobre pisos molhados, úmidos ou encerados;
- Andar só de meias ou usar chinelos e sapatos mal ajustados;
- Móveis ou objetos espalhados pelo meio do caminho;
- Escadas com degraus de tamanhos diferentes, ou degraus altos;
- Tapetes sem superfície antiderrapantes;
- Banheira ou chuveiro sem barras de apoio ou tapete antiderrapante;
- Má iluminação no ambiente;
- Soleiras das portas não niveladas com o chão;
- Subir em banco ou cadeira;
- Fios elétricos ou de telefone deixados no chão;
- Tontura ao levantar-se;
- Visão ou audição alterada pela idade;
- Perda do equilíbrio, muitas vezes causada por remédios.

### Outras causas:

- Uso incorreto de facas de cozinha, causando ferimentos;

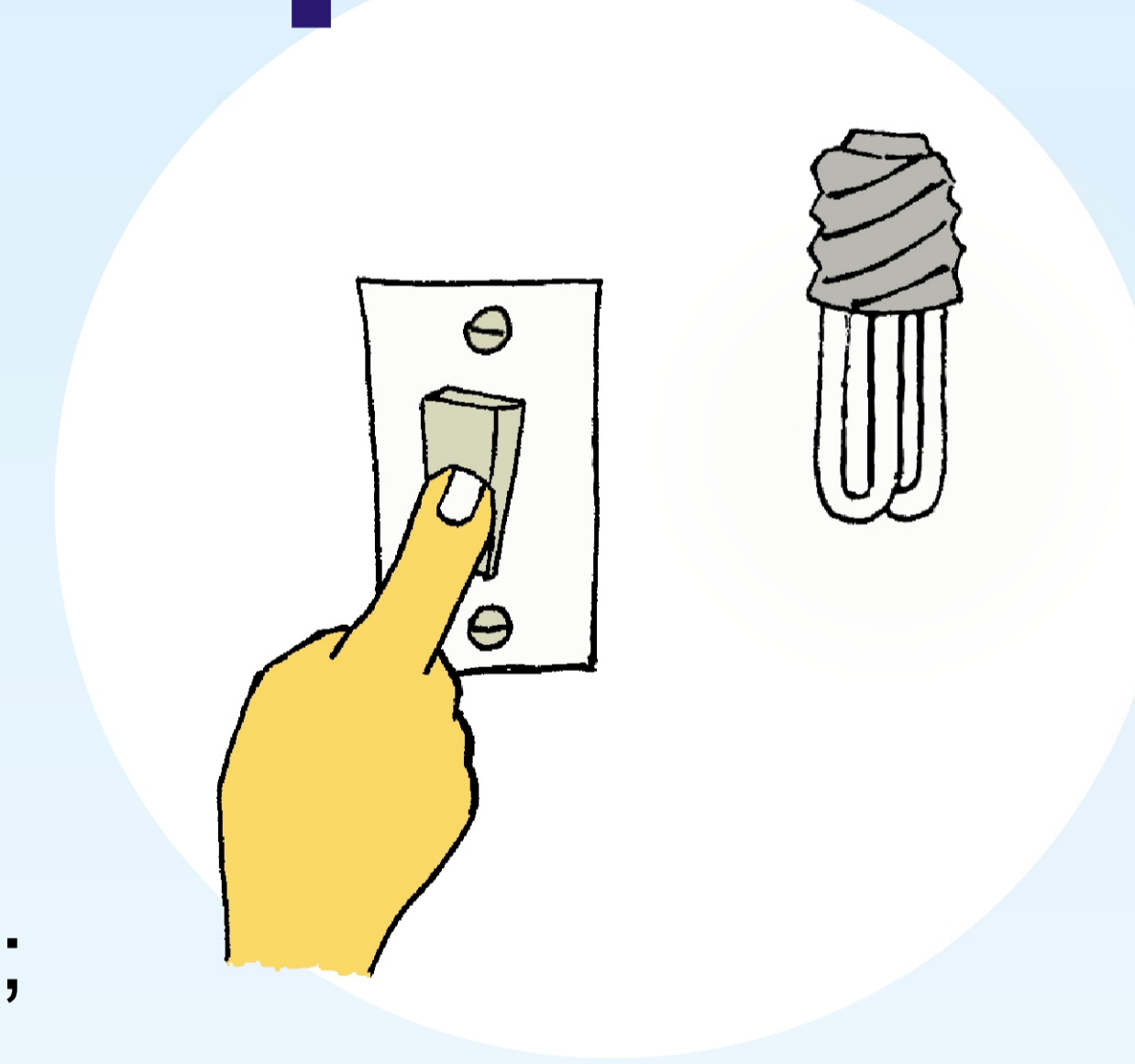
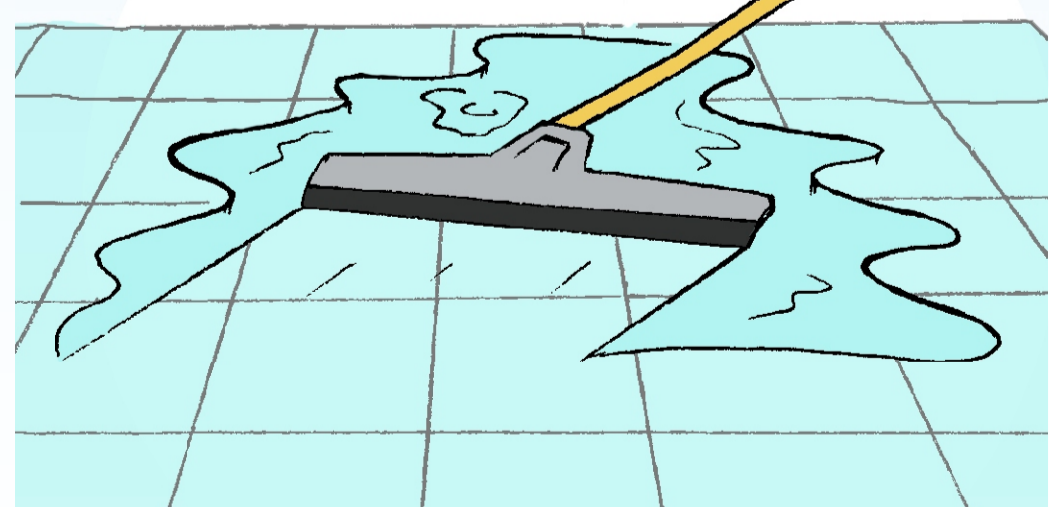


- Queimaduras devidas à manipulação de produtos inflamáveis e a perda da sensibilidade ao calor;
- Acidentes de trânsito.

## Medidas práticas de prevenção dos acidentes e suas consequências

- Orientar o idoso para o autocuidado. Conscientizá-lo de suas limitações é muitas vezes a maior barreira a ser vencida;
- Utilizar dispositivos de auxílio à marcha como bengalas, andadores e cadeiras de rodas;
- Utilizar medicamentos de forma criteriosa, evitando-se principalmente os que causam diminuição da Pressão Arterial;
- Adaptar o ambiente para o idoso, pois a maioria dos acidentes acontece em casa.

- Evitar produtos de limpeza que deixem o piso escorregadio e não deixá-lo molhado.



- Ilumine bem os ambientes da casa e verifique se os interruptores são fáceis de serem acionados.



- Procurar usar tapetes com antiderrapantes.
- Fixar à parede mesas ou outros móveis que sejam muito usados como apoio.
- Proteger as extremidades pontudas dos móveis para que não causem nenhum ferimento mais grave.

- Evitar colocar chá, café ou outros líquidos quentes em uma toalha de mesa que sobre ao redor da mesma.
- Utilizar escadas com apoio para as mãos quando desejar subir para pegar objetos fora do alcance.

**Quedas em idosos representam elevados índices de doenças, mortalidade, redução da capacidade funcional e institucionalização precoce.**





# CASA SEGURA PARA IDOSO

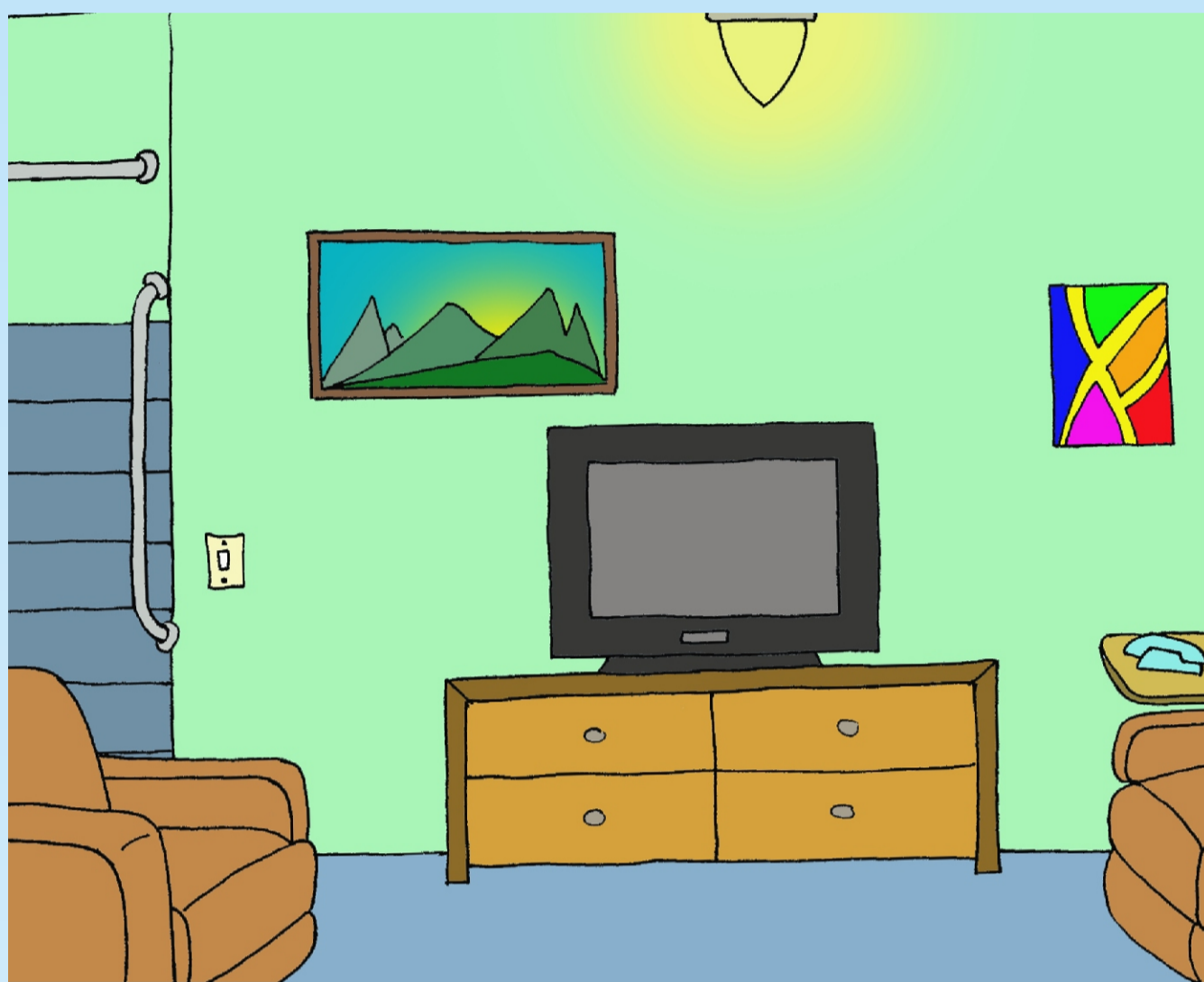
## Aspectos Importantes

**Iluminação:** privilegie a iluminação natural. Em locais sem acesso à luz do dia coloque iluminação artificial, porém, esta não deve provocar ofuscação.

**Ventilação:** quanto maior a ventilação natural, melhor. Além de evitar retenção de odores, evita desidratação em ambientes quentes e a disseminação de algumas infecções de vias aéreas.

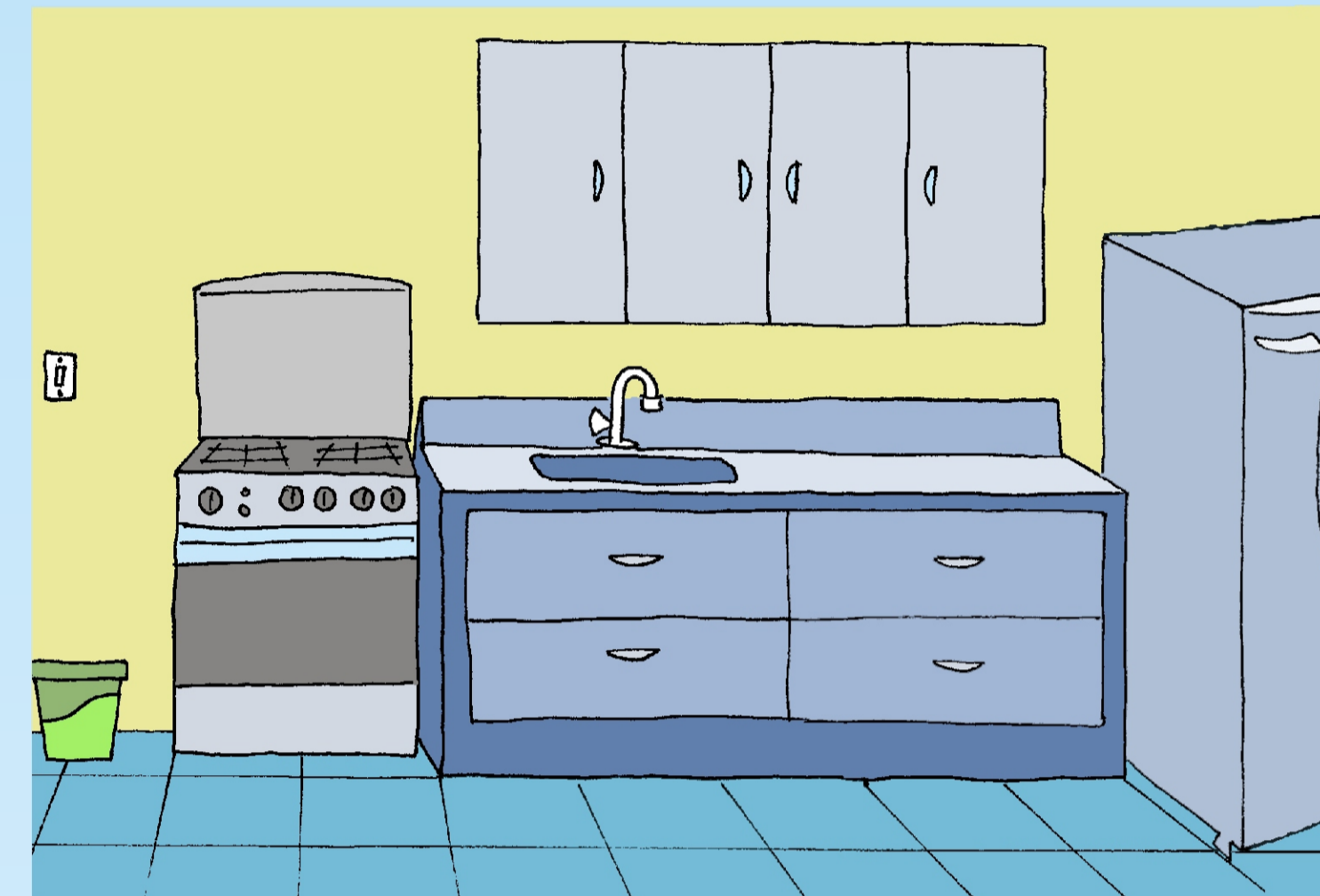
**Barulho:** excesso de sons e ruídos pode causar estresse e confusão. Mantenha o ambiente tranquilo e evite mais de um aparelho sonoro ligado ao mesmo tempo.

## Ambientes



### Sala

- Ajuste a altura de poltronas e sofás e priorize poltrona individual com apoios laterais, facilitando o levantar.
- Coloque antiderrapante na parte inferior do tapete. O ideal é não ter.
- Evite excesso de móveis. Dê preferência a móveis arredondados para evitar lesões graves.



### Cozinha

- Torneiras com alavanca facilitam o manuseio.
- Fogão e bancada da pia com altura (80 cm) que facilite as atividades de culinária.
- Os utensílios mais usados devem estar em armários de fácil acesso. Prefira pratos e copos de plástico ou metal.
- Utensílios como panelas com alças laterais e longas ajudam a dividir o peso, evitando queimaduras.
- Evite subir em bancos para pegar coisas fora do seu alcance.
- Verifique sempre se desligou os bicos de gás no fim de cozinhar.

### Quarto

- A altura da cama correta é quando o idoso se senta na beira desta e consegue colocar facilmente os dois pés no chão.
- Interruptores sempre perto da cama. É ideal a presença de abajur.
- Barras de apoio dão mais segurança para o idoso se levantar, principalmente quando sonolento.
- Armários em altura que permita o acesso fácil.
- Janelas acessíveis, leves e simples de abrir.



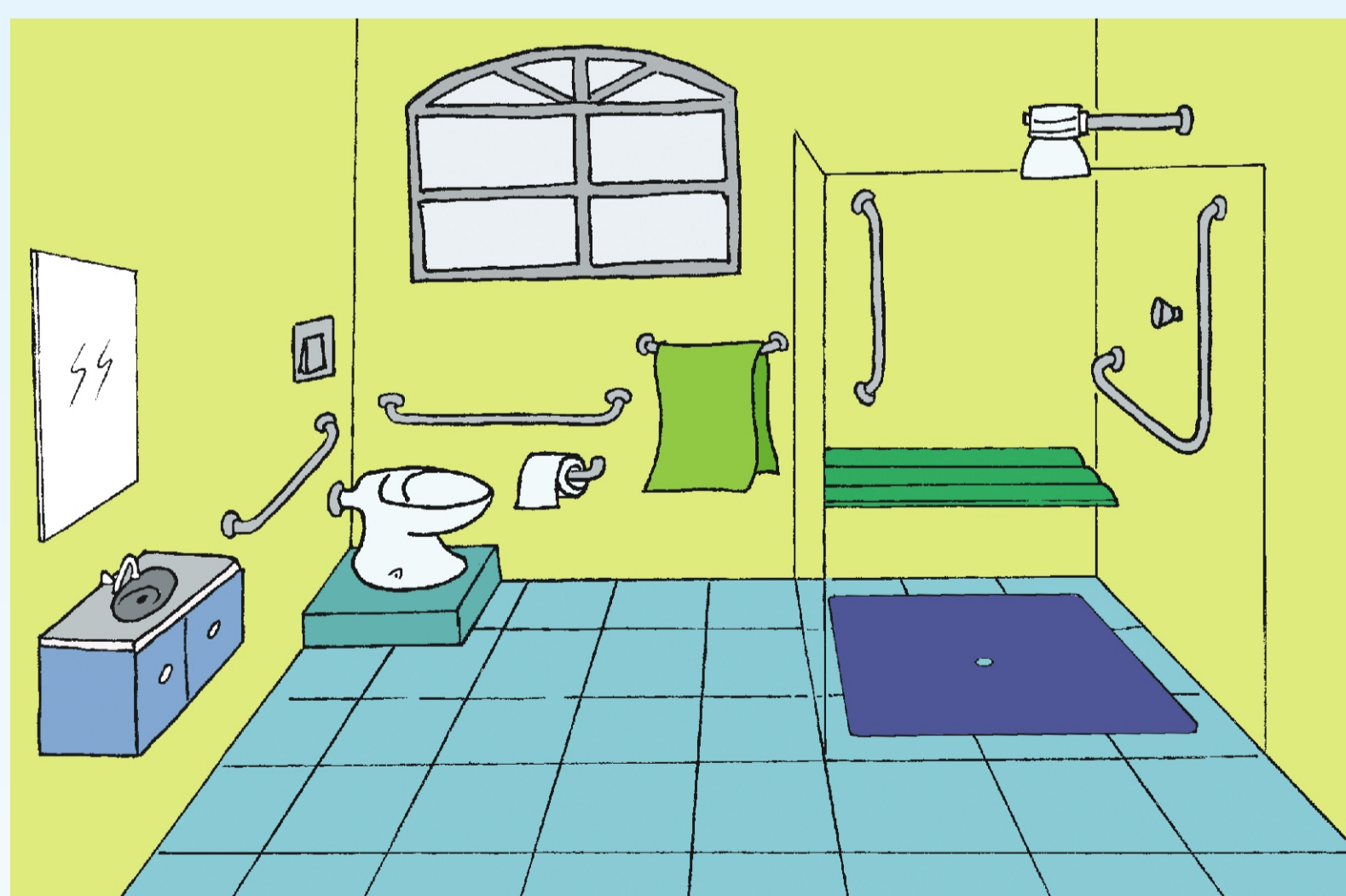
### Lavanderia

- Eletrodomésticos em altura que permita seu manuseio.
- Varal de teto deve permitir o manuseio individual, os que descem em conjunto ficam pesados e perigosos.
- Tábuas de passar roupa com altura regulável, na qual o braço fique a 90° de flexão, dão mais estabilidade e evitam queimaduras.



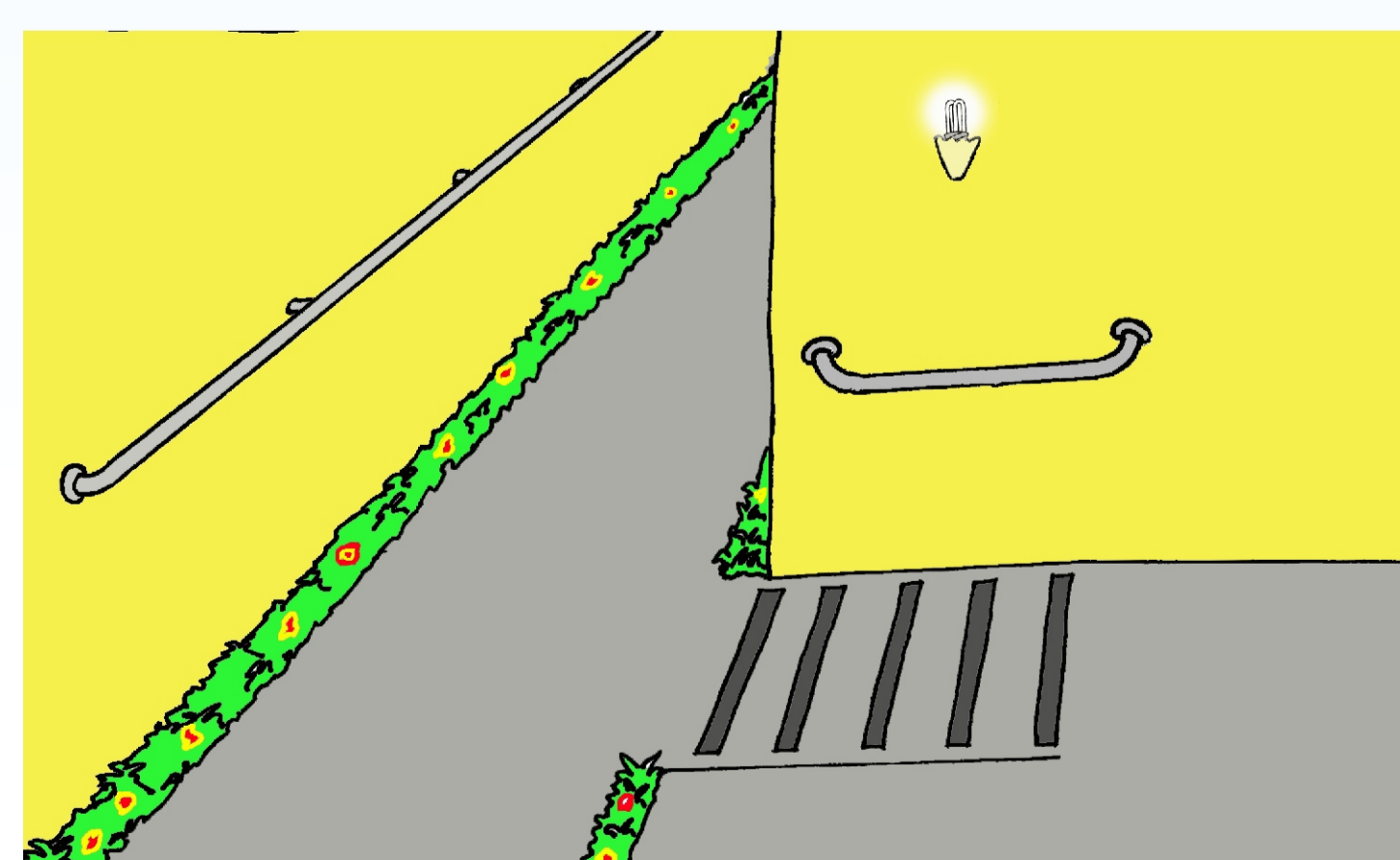
### Banheiro

- Trancas que abrem por dentro e por fora ajudam na eventualidade de o idoso passar mal e cair.
- Vaso sanitário em altura maior facilita no momento de levantar. Deve-se colocar uma base de alvenaria.
- Barras de apoio devem ser instaladas na altura de quem vai utilizá-las.
- Piso antiderrapante e fosco diminui o risco de quedas.
- Box: porta de correr, adesivos antiderrapantes no piso, colocação de barras de apoio, banco ou cadeiras especiais para banho.



### Quintal

- Corrimãos no quintal ajudam a estimular a realização de caminhadas e a interação com o meio externo, evitando isolamento social.
- Deve-se evitar desníveis, se necessário, opte por rampas com corrimãos em vez de degraus.
- Se a parte exterior da casa não é muito iluminada, pinte as bordas dos degraus de branco para uma melhor visualização no escuro ou instale luzes externas.



### Escadas

- Os corrimãos devem cobrir toda a extensão da escada ou rampa e se estender por 30cm do início ao final das mesmas, para que o deficiente visual possa ter certeza do fim da rampa ou escada.
- Se o carpete estiver solto, cole imediatamente.
- Se a escada não possuir piso antiderrapante, coloque um pouco de areia na tinta para evitar escorregões ou coloque fitas de borracha ou abrasiva.
- O idoso deve ser orientado a descer as escadas de lado, sempre mantendo a mão mais firme no corrimão.