QUEDAS: QUAIS OS FATORES DE RISCO?

São vários os fatores de risco, como por exemplo:

- *Problemas visuais e auditivos*
- *Doenças crónicas*
- *Polimedicação*
- *Problemas musculo esqueléticos*
- *Declínio cognitivo*

Etc.

Informe-se! Proteja-se!

A solução pode estar perto de si

QUEDAS: Uma problemática dos dias de hoje

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Opção "Qualidade em Saúde"

Estudantes do 3º ano

Quais as pessoas mais afetadas?

- Pessoas com mais de 65 anos
- Mulheres
- Pessoas que residem numa instituição
- Pessoas que precisem de ajuda nas atividades de vida diária

MEDIDAS DE SEGURANÇA

Em sua casa, pode adotar algumas estratégias de segurança, como por exemplo:

- Evitar o uso de tapetes
- Adquirir calçado apropriado
- Manter o chão limpo e seco
- Manter o chão liberto de fios e obstáculos físicos
- Limitar a presença de animais de estimação, como por exemplo gatos
- Manter os quintais limpos
- Trocar, se possível, a banheira por um chuveiro com estruturas adaptativas
- Evitar o uso de grandes escadarias e degraus

Etc.

CONSEQUÊNCIAS DAS QUEDAS

SOCIAIS E PSICO-LÓGICAS

(Como o medo de voltar a cair, perda de auto estima, gastos económicos, ansiedade, etc.)

FÍSICAS

Como fraturas, hematomas e feridas