

Segurança na 3ª idade

Cuidado
e precaução não
têm idade.



SEGURANÇA NA 3ª IDADE

As quedas constituem a primeira causa de acidentes em pessoas acima de 60 anos, segundo a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

Caminhar com segurança dentro da própria casa é uma premissa básica quando o assunto é bem-estar, no entanto, as quedas nesse ambiente são bastante comuns. Com medo de cair novamente os idosos se movimentam menos, tornando mais freqüentes os problemas de circulação, dificuldades de respiração, diminuição de massa muscular, além de osteoporose e da piora do condicionamento físico. Criar um ambiente adaptado a eles pode prevenir as quedas e melhorar sua qualidade de vida. Fique atento às transformações que deixam uma casa mais prática e segura.

O BANHEIRO MERECE UM CUIDADO ESPECIAL

- Não use chaves na porta do banheiro.
- O piso deve ser antiderrapante. Hoje existem tintas especiais para isso.
- A toalha deve ficar próxima ao boxe.
- Prefira tapetes de borracha e com ventosas.
- Coloque um corrimão dentro do boxe e outro ao lado do vaso sanitário.
- Deixe sempre um banco de plástico de aproximadamente 40cm dentro do boxe.
- É mais seguro lavar os pés e as pernas sentado.

NO SEU QUARTO

- Instale luzes noturnas: elas facilitam a movimentação durante a noite.
- Evite obstáculos como tapetes, fios elétricos e fios de telefone soltos.
- Levante a sua cama, o ideal é que ela seja alta, entre 55 e 65cm de altura. Será mais fácil sentar-se na cama e levantar-se dela. A mesa de cabeceira deve ser da mesma altura da cama e ter bordas arredondadas.
- Guarde nela telefones úteis e de emergência.
- Tenha sempre uma lanterna na mesa de cabeceira.

SALA DE ESTAR

- Evite móvel com vidro ou materiais cortantes.
- A televisão e os demais aparelhos eletrônicos devem ter controle remoto.
- Os tapetes devem ser removidos (ou fixados) para evitar escorregões.
- Os assentos de sofás e cadeiras devem ser levantados. Marceneiros podem fazer essa adaptação. Prefira paredes de cores claras e iluminação uniforme, contínua e antiofuscante.



NA COZINHA

- Piso cerâmico antiderrapante.
- A bancada da pia deve ter em média 85cm de altura.
- Gavetas de fácil abertura com travas de segurança. Coloque utensílios e mantimentos em local de fácil alcance; e não use escadas ou banquinhos.



Fonte: Portal Unimed.



Temos muita vida pela frente.