

DICAS DE PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Os idosos caem por vários motivos, mas os principais são a fraqueza da musculatura, a perda de sensibilidade por distúrbio neurológico, a diminuição da qualidade da visão e da audição ou até mesmo o efeito colateral de alguns remédios.

CAPRICHE NA ILUMINAÇÃO DOS AMBIENTES

Mantenha os ambientes iluminados, e, se puder, instale luzes com detectores de presença.



FIQUE ATENTO

Mantenha o piso com características antiderrapantes. Devem ser evitados produtos de limpeza que deixem o piso escorregadio. Evite tapetes e capachos.

Não obstrua as passagens. Assegure que todos os artigos de primeira necessidade estejam sempre no mesmo lugar, em uma faixa de alcance confortável.

SINALIZE DEGRAUS E INSTALE BARRAS DE APOIO

Em caso de um pequeno desnível, prefira rampas a degraus ou então, sinalizar o degrau com cor diferente do piso e instalar faixas antiderrapantes; Instale barras de apoio nos banheiros, escadas e rampas;



MANTENHA OS EXAMES OFTALMOLÓGICOS EM DIA



Os exames oftalmológicos são de vital importância para os idosos. Cada exame fornece ao seu oftalmologista informações essenciais sobre a saúde dos seus olhos e o desempenho da sua visão.