

Subcomitê de Prevenção de Quedas

SAIBA COMO PREVENIR A QUEDA



Prevenção de Quedas em Ambiente Hospitalar e Doméstico

Objetivo

Promover mais segurança na assistência à saúde dentro do ambiente hospitalar e diminuir eventuais riscos domésticos.

O que é Queda?

Queda é um evento no qual a pessoa cai no chão ou em outro nível abaixo daquele em que se encontrava anteriormente.



O que uma Queda pode causar?

- Cerca de 6% a 44% das quedas causam danos de natureza grave, como fraturas, hematomas, sangramentos e até óbito
- Aumenta o período de hospitalização
- Diminui a autonomia do paciente
- Aumenta o risco de repetição de quedas



Quais fatores colocam o paciente em risco?

- Diminuição da visão



- Diminuição da audição



- Sedentarismo



- Fraqueza muscular e degenerações articulares



- Diminuição da autonomia



- Obesidade



- Doenças Cardíacas e Pulmonares



- Doenças Neurológicas (Derrame Cerebral, Demência, Doença de Parkinson e Mal de Alzheimer)



- Incontinência urinária e fecal



- Osteoporose



- Artrite e Artrose



- Labirintite





Alguns medicamentos também podem aumentar o risco de queda:

- Antidepressivos
- Remédios para ansiedade, insônia e agitação
- Remédios para pressão alta
- Diuréticos
- Remédio para arritmia
- Remédio para diabetes
- Anti-inflamatórios não-hormonais
- Poli farmácia (uso de 5 ou mais medicações associadas)



Prevenindo a queda no hospital:

- Manter as grades de proteção sempre elevadas



- Manter cama em posição baixa e rodas travadas



- Manter área de circulação livre de obstáculos como malas, bolsas, mochilas e etc



- Dê preferência pelos calçados antiderrapantes



- Mantenha a campainha do leito sempre ao seu alcance e peça ajuda da enfermagem se necessitar auxílio



- Levante-se lentamente da cama, evite a pressa pois ela aumenta o risco de queda



- Nunca deambular de luzes apagadas



- Manter os objetos pessoais sempre ao seu alcance



- Cuidado com pisos molhados, tome banho com chinelo antiderrapante ou sentado, apoie-se nas grades de proteção e seque os pés e chinelos antes de sair do banheiro



Prevenindo a queda em casa:

- Não utilize tapetes de tecido ou retalho pois aumentam a chance de tropeçar ou escorregar



- Aumente a iluminação: use lâmpadas fluorescentes, cortinas claras, assento do vaso sanitário e pia em cores diferentes do piso e do chão, aumente a altura do vaso sanitário e instale barras de apoio laterais



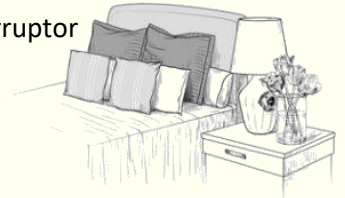
- Evite box de vidro no banheiro, sem tapete antiderrapante e sem barras de apoio, se possível substitua o box de vidro por cortinas



- Evite encerar o piso com produtos escorregadios. Evite usar calçados altos ou com solado liso e nunca ande somente de meias



- Nunca levante no escuro. Providencie um interruptor de luz ao lado da cama ou um abajur



- Não deixe extensões elétricas ou fios de telefone cruzados no caminho e não permita que sapatos, brinquedos e outros objetos fiquem espalhados pelo chão



- Cuidado com escadarias, deixe-a livre de objetos, possuir corrimãos dos dois lados, fitas antiderrapantes nos degraus e evite escadas móveis



- Fique atento aos animais de estimação deitados no chão, pisar no animal pode ocasionar queda e lesões por mordidas



Dicas do HESerrana para uma vida mais saudável:

- Consulte um médico regularmente
- Reduza a ingestão de bebidas alcoólicas e não fume
- Tome banho de sol regularmente
- Tome os medicamentos nos horários corretos e da forma que foi receitado pelo seu médico
- Faça atividade física
- Leve uma vida saudável e seja feliz





AGRADECIMENTOS

“A elaboração desta cartilha foi o resultado de um trabalho desenvolvido com esforço e dedicação pelos membros do Subcomitê de Quedas.”

A Fundação de Apoio ao Ensino, Pesquisa e Assistência do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo - FAEPA HCFMRP-USP inaugurou o Hospital Estadual na cidade de Serrana, a fim de fortalecer a assistência de média complexidade e melhorar a qualidade de vida dos usuários do SUS. Esta cartilha foi elaborada pelo grupo do Subcomitê de Quedas do HESerrana com o objetivo de informar os pacientes com risco de quedas, o melhor método de prevenção durante a internação e dar continuidade do cuidado após sua alta.

Este material não pode ser vendido. Todos os direitos reservados do Hospital Estadual Serrana - FAEPA