

Conhecendo os riscos para melhor prevenir

As quedas, muitas das vezes funcionam como o início da degeneração do quadro geral do idoso...

ENFERMEIRO BÉLINO CÉSAR
SILVA ALMEIDA
HOSPITAL DA HORTA, EPE

A queda define-se como um deslocamento não intencional do corpo para um nível inferior à posição inicial, com a incapacidade de correção em tempo útil, sendo determinada por circunstâncias multifatoriais que comprometem a estabilidade.

As quedas dos idosos representam um problema de saúde pública de grande impacto social, são cada vez mais comuns e aumentam progressivamente com a idade. As causas das quedas são múltiplas e podem ser agrupadas em fatores intrínsecos, que correspondem às alterações fisiológicas

O enfermeiro é essencial na prevenção de quedas, enfatizando a promoção da saúde dos idosos, através de trabalho preventivo, com a adoção de medidas e cuidados para evitar fatores de risco

do processo de envelhecimento pelas quais o idoso passa e os extrínsecos onde se destacam-se os perigos ambientais em que o idoso interage em sua casa ou em locais públicos. As quedas afetam a qualidade de vida dos idosos podem provocar fraturas, traumatismos cranianos e até mesmo a morte, dependendo do caso e podem ter consequências psicossociais, provocando sentimentos como medo, fragilidade e falta de confiança. Muitas vezes funcionam como o início da degeneração do quadro geral do idoso.



COMO O IDOSO PODE EVITAR QUEDAS EM CASA?



Como tal e de extrema importância a prevenção das quedas de forma a diminuir a morbidade, mortalidade e os custos hospitalares. Os programas de prevenção tem a vantagem de melhorar a saúde e qualidade de vida, sendo a sua prática especialmente importante para a faixa etária mais idosa. Os fatores intrínsecos cor-

respondem às alterações fisiológicas do processo de envelhecimento pelas quais o idoso passa, como as perturbações da visão e audição, devendo nestes casos ser avaliada a necessidade do uso de próteses dentárias, visuais e auditivas. Alguns efeitos adversos de medicações ou uso simultâneo de medicamentos, devendo os mes-

mos estarem rotulados e separados de acordo com o tipo, dia e hora.

Nos fatores extrínsecos destacam-se os perigos ambientais em que o idoso interage em sua casa ou em locais públicos tais como piso escorregadio, fios e cabos no chão; iluminação (reflexos, baixa luminosidade); mobiliário de-

sorganizado, cadeiras e bancos baixos; tapetes e calçado inadequado.

Assim sendo, terá que haver uma reorganização na posição dos móveis em casa de maneira a desimpedir o caminho; em relação aos tapetes no chão, utilize superfícies antiderrapantes; retire objetos espalhados pelo chão mantendo em local apropriado; manter fixos fios elétricos ou telefônicos nos locais de passagem; certificar que existe corrimão das escadas ao longo do comprimento da escada e que se encontra bem fixo; nos degraus instale fitas adesivos antiderrapantes ao longo de cada quina de cada degrau; na cozinha coloque os utensílios mais utilizados em prateleiras mais baixas e acessíveis; para uma iluminação adequada, coloque o cadeiro junto a cama ou de fácil alcance; de forma a facilitar a mobilidade certifique-se que junto da cama existe um objeto de apoio (andarilho, bengala, entre outros); na casa de banho use a base de duche em vez de banheira colocando no fundo um tapete antiderrapante; Instale barras laterais de suporte na parede, de forma auxiliar a entrada e saída do banho e da sanita; use sapatos fechados com solas antiderrapantes, saltos largos e baixo, com presilhas. ♦