

OUTRAS DICAS:

- Faça periodicamente consultas aos profissionais de saúde.
- Participe de atividades que estimulem o movimento corporal para melhorar o equilíbrio, amplitude de movimento, coordenação motora e força muscular.

Consulte um **fisioterapeuta** para avaliação do sistema neuromusculoesquelético e um **terapeuta ocupacional** para avaliação cognitiva e ambiental.

Fontes:

RESOLUÇÃO N° 476, DE 20 DE DEZEMBRO DE 2016 – Reconhece e disciplina a especialidade profissional de Fisioterapia em Gerontologia e dá outras providências.

Acesse: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=6303>

RESOLUÇÃO N° 458, DE 20 DE NOVEMBRO DE 2015 – Dispõe sobre o uso da Tecnologia Assistiva pelo terapeuta ocupacional e dá outras providências.

Acesse: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3221>

RESOLUÇÃO N° 316, DE 19 DE JULHO DE 2006 – Dispõe sobre a prática de Atividades de Vida Diária, de Atividades Instrumentais da Vida Diária e Tecnologia Assistiva pelo Terapeuta Ocupacional e dá outras providências.

Acesse: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=3074>

COFFITO normatiza atuação da Fisioterapia e da Terapia Ocupacional em Home Care.

Acesse: <https://www.coffito.gov.br/nsite/?p=6661>



CREFITO7
Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região

Sede - Salvador/BA

Avenida Tancredo Neves, Ed. Esplanada Tower,
N° 939, Sala 101, Caminho das Árvores.
CEP: 41820-021 ● (71) 3345-4242

Subsede - Vitória da Conquista

Avenida Olívia Flores, n° 286, Sala 106,
Candeias, Vitória da Conquista
CEP: 45.028-610 ● (77) 3421-6520



CREFITO7



CREFITO-7

www.crefito7.gov.br

PREVENÇÃO DE QUEDAS

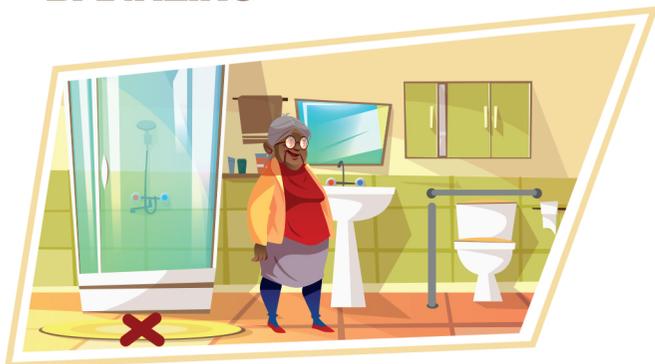
Você já caiu ou conhece
alguém que já caiu?



Câmara Técnica de
**ATENÇÃO
À SAÚDE
DO IDOSO**

CREFITO-7 ● 2018-2022

BANHEIRO



- Retire os tapetes ou utilize tapetes emborrachados antiderrapantes;
- Mantenha uma boa iluminação do banheiro;
- Aumente a altura do vaso e instale barras de apoio laterais e paralelas ao vaso quando possível;



- Utilize tapetes antiderrapantes e barras de apoio nas paredes;
- Se não tiver segurança, utilize um local firme para sentar.

QUARTO



- Cama mais alta e colchão mais rígido facilitam o levantar;
- Nunca levante no escuro. Deixe os objetos que você costuma utilizar próximos à cama.

COZINHA



- Coloque os objetos de uso diário em local de fácil acesso.

SALA



- Evite objetos espalhados no chão;
- Sofá mais rígido, alto e com braços ajuda o levantar.

ESCADA



- Evite circular em escadas com pouca iluminação, sem corrimão e com degraus estreitos.

As quedas em idosos são comuns e aumentam com a idade podendo representar sintomas de alguma doença.
As consequências de uma queda podem ser:

FRATURAS

TRAUMATISMOS
CRANIANOS

MEDO

FALTA DE CONFIANÇA

REDUÇÃO DA MOBILIDADE

COMPROMETIMENTO DAS
ATIVIDADES SOCIAIS E RECREATIVAS

PODENDO ATÉ
CHEGAR À MORTE

Leve uma vida saudável e seja feliz.