

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, Edifício Metropolitano Alfa,
número 999, 7º andar, Caminho das Árvores,
Salvador/BA. CEP: 41820-021.



www.crefito7.gov.br

PREVENÇÃO DE QUEDAS

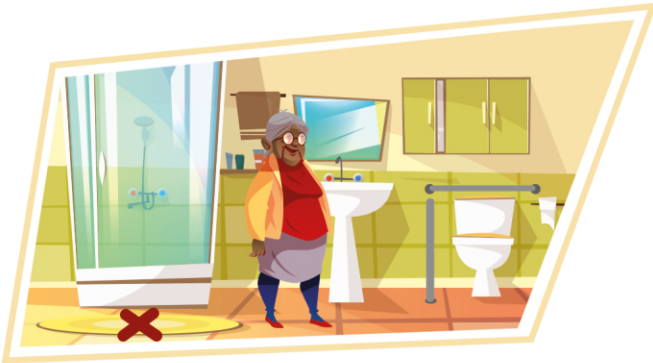
Você já caiu ou conhece
alguém que já caiu?



CREFITO7

Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região

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



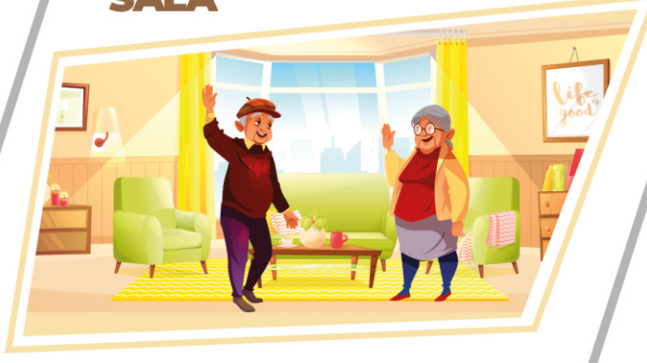
- Cama mais alta e colchão mais rígido facilitam o levantar;
- Nunca levante no escuro. Deixe os objetos que você costuma utilizar próximos à cama.

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.