

## Prevenção de quedas no Idoso

O envelhecimento denomina-se como sendo um processo multifacetado que depende de um elevado conjunto de fatores biológicos, sociais, culturais, físicos e psicológicos. Estes fatores, que não se encontram necessariamente relacionados com a idade cronológica de cada pessoa nem ocorrem obrigatoriamente em simultâneo, podem no entanto, agrupar-se e influenciar o estado de saúde de uma pessoa idosa e consequentemente o seu bem-estar.

Cada vez mais são frequentes as quedas em casa por parte dos idosos. Objetos aparentemente inofensivos podem causar consequências graves no resultado dessas mesmas quedas.

Neste contexto cabe ao Terapeuta Ocupacional, pelas competências que lhe são inerentes, a responsabilidade de responder de forma adequada às necessidades emergentes da comunidade facultando efetivos ganhos no bem-estar e saúde do idoso.

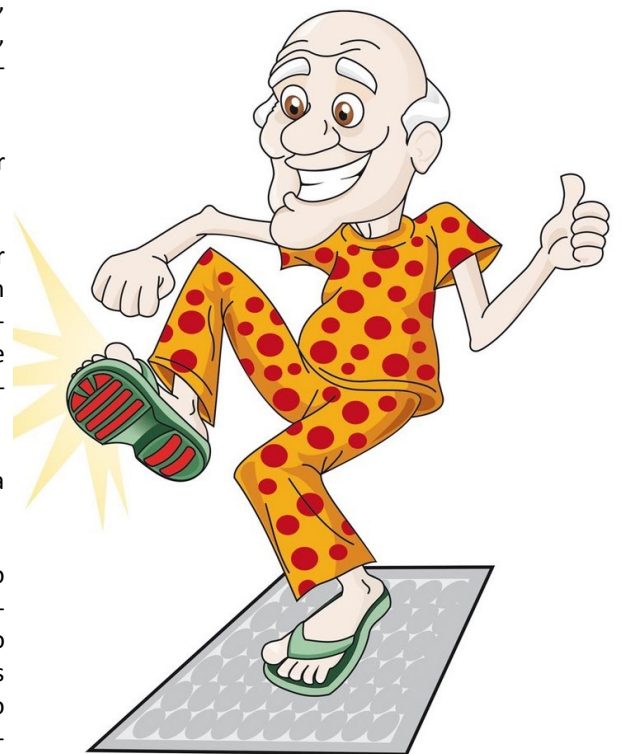
Numa vertente um pouco diferente e promovendo a autonomia na habitação, o Terapeuta Ocupacional desenvolve a sua intervenção em diversos contextos, nomeadamente em contexto de domicílio, de forma a atuar no campo da promoção, proteção, recuperação e prevenção do bem-estar dos idosos.

Muitos dos nossos idosos encontram-se ainda a viver na sua habitação e por vezes são inevitáveis as quedas por parte dos mesmos.

No resultado destas mesmas quedas reflecte-se a fratura do colo do fémur tornando-se numa das principais consequências posteriores. Também podem provocar outros efeitos tais como perturbações emocionais, lesões e impotência funcional que podem mesmo chegar a levar à morte. Muitos dos idosos que sofrem este tipo de fratura ficam acamados dando origem à ocorrência de outros graves diagnósticos.

É então importante fazer uma preparação da habitação do idoso de modo a que esta se torne num lugar seguro evitando ao máximo o risco de quedas.

Para isso, aconselha-se a que se retirem todos os tapetes e tacos soltos do chão da habitação, que se evite de colocar tapetes entalados por baixo de móveis, sofás ou outros objetos, que se evite de colocar tomadas e fios no chão ou num local de habitual passagem, que se proteja os cantos mais pontiagudos de móveis ou mesas, que se evite de deixar o chão muito molhado quando lavado, que se use cadeiras altas com encosto de braços que facilitem o levantar e apoio do idoso, que se coloque corrimãos nas escadas e antiderrapantes nos degraus presentes, que se coloque bandas de cores fortes coladas nos degraus de forma a promover uma maior visibilidade dos mesmos, que se evite de colocar objetos diariamente necessários em locais altos ou de difícil alcance, que se proporcione espaço suficiente nos corredores para o idoso circular, que se dobre bem as colchas ou lençóis das camas de modo a que não fiquem a tocar no chão nem a arrastar, que se promova a luminosidade e boa visibilidade dentro de casa, que se use meias ou chinelos antiderrapantes, que se evite sapatos ou outros objetos espalhados pelo chão, que se tenha sempre em atenção aos animais domésticos soltos pela casa quando haja pouca visibilidade, que se instale, se possível, barras de segurança na casa de banho e que se facilite o acesso ao banho optando por cabines de duche sem degrau em vez das tradicionais banheiras.



Diana da Silva,

Terapeuta Ocupacional

## EM REVISTA



Desta vez, o grupo de clientes da ERPI iniciaram-se na confecção de pizzas. Muitos deles nunca tinham comido pizza na vida e tiveram nesta ida à Telepizza a oportunidade de, literalmente, colocar a mão na massa. Os nossos idosos aprenderam como se fazem as pizzas e ainda comeram o resultado do seu trabalho árduo matinal.

Os clientes da ERPI passaram uma manhã muito diferente do habitual. Foram visitar o 3.º Esquadrão de Cavalaria da GNR, onde conheceu um dos seus 'ex-libris' a Charanga a Cavallo. Para alguns foi a primeira interação com cavalos, algo que gostaram imenso e ficaram deliciados com a capacidade e qualidade dos militares da GNR em tocar os variados instrumentos em cima dos cavalos.

E á esta prometida, pela GNR, uma próxima visita e quem sabe uma subida aos lindos cavalos.



## Aniversários



Maria do Carmo - dia 1



Helena Câncio - dia 14

Adelina Correia - dia 1



Francisco Costa - dia 15



António Cunha - dia 1



M. Helena Silva - dia 16

João Arez - dia 3



Marinus Lima- dia 29



Helena Mendes - dia 4



Eufrásia Lóios - dia 30

## AGENDA\* | Abril

5 | Passeio às Vilas de Óbidos e Peniche | ERPI

6 | 13 | 20 | 27 | Passeio com almoço de Cozido à Portuguesa | Caneças | ERPI

\*Programa sujeito a alterações

## Testemunho

“ A AFID não se limita apenas à prestação de cuidados básicos aos seus utentes, tenta ir sempre mais longe, transportando para o exterior as suas actividades com a participação, colaboração e benefício dos nossos Diferentes e Seniores, o que resulta em proveito para todos nós, familiares e utentes”

José de Vasconcelos,

Cliente de SAD