



Sigam nossa página no Instagram

Convidamos todos vocês a conhecer um pouco mais de nosso trabalho no grupo de extensão!



 @prevencaoao trauma

Dicas importantes

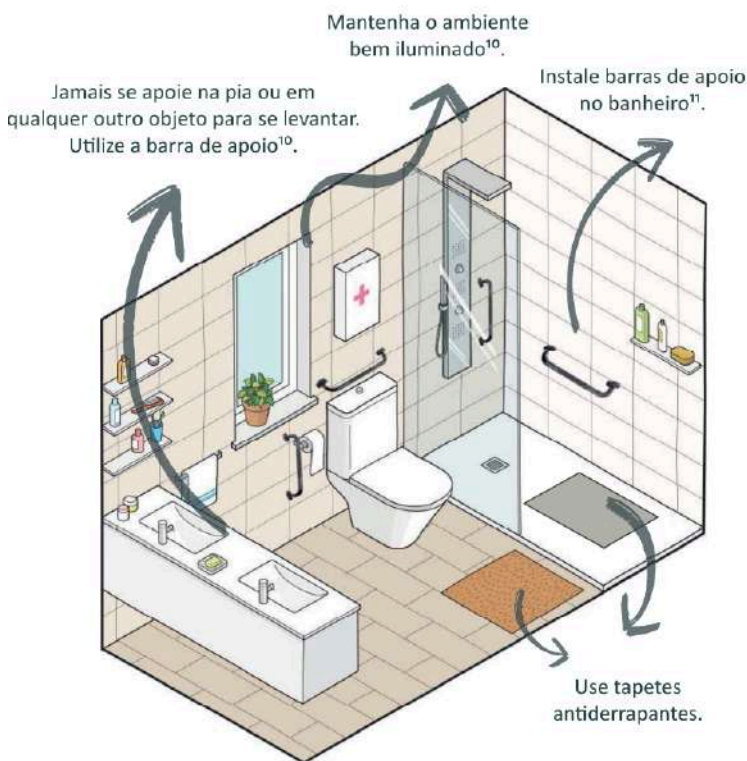
- 1) Nunca deixe o chão molhado
- 2) Evite o uso de "chinelos de dedo"
- 3) Retire os tapetes da casa
- 4) Mantenha o ambiente livre de obstáculos e iluminado.
- 5) Caso julgue necessário, saia sempre acompanhado de alguém.
- 6) Manter seus pertences sempre ao alcance.



Prevenção de Quedas na População Idosa

- Folder produzido pelo grupo de extensão **Projeto Vitalità**, orientado pelo professor Joaquim Simões
- As informações contidas neste material foram retiradas do **Manual de Prevenção de Quedas de Idosos-UFPR**, com apoio da SESA-PR; MSD Manuals e JAMA

SUGESTÕES DE BANHEIRO ADAPTADO PARA A PESSOA IDOSA



Extraído de Manual de Prevenção de Quedas de Idosos-UFPR, com apoio da SESA-PR

Quedas na população idosa

- Define-se queda como um **evento que ocorre quando uma pessoa inadvertidamente cai ao chão ou outro nível mais baixo**; às vezes, uma parte do corpo colide contra um objeto que interrompe a queda.
- Em pessoas com mais de 65 anos, as **quedas são a principal causa de morte** relacionada com lesões e a sétima principal causa de todas as mortes
- **28,6%** da população idosa com mais de 65 anos declaram sofrer cerca de uma queda por ano
- Quedas foram responsáveis por **mais de 12 mil mortes** em 2013 no Brasil, sendo que 70% das vítimas eram idosos

Quais são os fatores de risco?

- Idade maior que 80 anos
- Ser mulher
- Já ter sofrido alguma queda
- Ser sedentário/ ter baixa aptidão física
- Fraqueza muscular de membros inferiores
- Fraqueza do aperto de mão
- Ter equilíbrio diminuído
- Ter algum dano cognitivo ou doença de Parkinson
- Usar medicações sedativas, ansiolíticas
- Usar múltiplas medicações (polifarmácia)
- Ter osteoporose

