

Saiba como ajudar a prevenir as quedas

Temos de ter presente que **todos** os doentes apresentam risco de queda, sendo fundamental a aplicação de medidas para a prevenção das quedas.

O doente ou os seus familiares podem contribuir para a prevenção das quedas se utilizarem as orientações desta checklist.

- Informe os profissionais de saúde sobre os fatores de risco que, no seu caso, contribuem para o risco de queda (por exemplo, ter urgência urinária, diminuição da visão, etc.).
- Pergunte aos profissionais de saúde qual é o resultado da avaliação de risco de queda que lhe fizeram e como pode ajudar a prevenir as quedas.
- Tenha sempre junto de si meias ou chinelos com sola de borracha para calçar quando sai da cama.
- Pergunte aos profissionais de saúde se a medicação que lhe foi prescrita pode provocar sonolência ou tonturas.
- Ao levantar-se da cama, fique sentado alguns segundos e, antes de começar a andar, fique parado mais alguns segundos.
- Mantenha a campainha perto de si para chamar os profissionais de saúde sempre que necessário.
- Mantenha sempre os seus objetos pessoais perto de si.
- Confirme se existe uma luz de presença perto de si.

Não corra riscos, se precisar peça sempre ajuda:

- Peça para o acompanharem quando se desloca à casa de banho ou tem de percorrer distâncias mais longas.
- Se necessário, quando andar, apoie-se no braço dos seus familiares ou dos profissionais de saúde.
- Preste sempre atenção à roupa (especialmente quando se veste ou despe), aos chinelos, aos cateteres e fios que estão ligados ao soro e às algalias e sacos coletores que possam perturbar os seus movimentos e deslocação.
- Se necessitar, pergunte se está disponível uma bengala ou canadiana.
- Verifique no quarto (enfermaria) se existem perigos que possam causar quedas:
 - Sinalize a mobília e equipamento com rodas;
 - Encontre percursos (caminhos) para se movimentar no quarto sem ter de se apoiar em mobília ou equipamentos com rodas

Atenção! Se cair:

- **Para se levantar, deve dobrar-se sobre o estômago e pôr-se de gatas, tentando alcançar um apoio que o auxilie a erguer-se.**
- **Se suspeitar de uma fratura (dor muito intensa e localizada), não tente levantar-se sozinho. Peça ajuda imediatamente!**
- **Mesmo que a queda não tenha causado lesão, deve comunicá-la ao seu médico ou enfermeiro.**
- **Se um familiar estiver perto do doente quando este cair, não o ajude a levantar-se, toque a campainha imediatamente ou peça ajuda chamando os profissionais de saúde. Assegure-se de que alguém o ouviu.**