ACES ALMADA SEIXAL
UCC SEIXAL
Unidade de Cuidados na Comunidade

MENTE ESTRATEGICA

EGAS MONIZ SCHOOL of HEALTH & SCIENCE

# Cuidar em Casa a Pessoa com Demência

# Risco de Queda: Estratégias de Segurança em Casa

# Fatores que aumentam o risco de queda

Tipo de Demência

Antecedentes Pessoais

Uso Inadequado de Dispositivos de Apoio

Medicação

Tipo de Calçado

Tipo de Roupa

×

**Ambiente Fisíco**

- Altura da Cama
- Tapetes
- Carpetes
- Cabos elétricos ou objetos no chão
- Mobília a impedir circulação
- Falta de barras de apoio e tapetes antiderrapantes no WC
- Escadas/Rampas Inclinadas

# A segurança dentro de casa

## Fatores a ter em consideração:

**Locais de Passagem**

- Manter os locais de passagem desimpedidos (fios, objetos, etc...)
- Retirar tapetes ou fixa-los ao chão com fita adesiva
- Colocar corrimões e sinalizar os degraus com cores contrastantes e fitas aderentes

**Luminosidade**

- Manter divisões iluminadas e evitar diferenças de luz entre divisões minimizando sombras
- Evitar o excesso de brilho no chão e outras superfícies que podem induzir confusão
- Utilizar luzes de presença noturnas no quarto, WC e escadas

**Estímulos Externos**

- Evitar o excesso de ruído/barulhos de fundo
- Manter espaços limpos e organizados, não alterando a ordem
- Em fases mais avançadas da demência retirar espelhos pois as pessoas ao serem incapazes de se reconhecerem assustam-se

# A segurança dentro de casa

## Fatores a ter em consideração:

**Dispositivos de Apoio**

Garantir o uso correto dos dispositivos de apoio

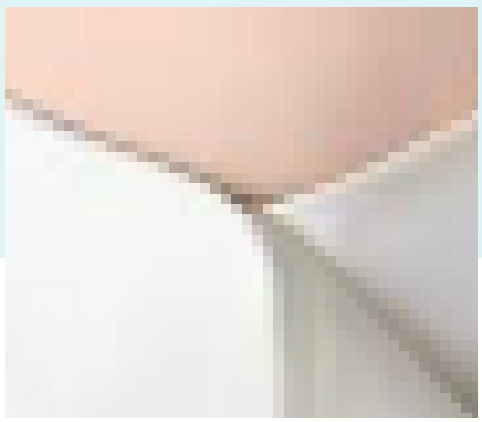
Garantir a correta manutenção dos óculos e aparelhos auditivos

Realizar uma manutenção correta e regular das cadeiras de rodas e dispositivos auxiliares de marcha

# A segurança dentro de casa

## Fatores a ter em consideração:

### Vestuário



Evitar roupas largas ou compridas

Dar preferência a roupa com elasticidade permitindo mais movimentos

Substituir fechos e botões por velcro

### Calçado

Optar por calçado fechado e antiderrapante adaptado ao pé da pessoa

Evitar chinelos, saltos altos ou sapatos estreitos

# A segurança dentro de casa

## Fatores a ter em consideração:

### Divisões da Casa

Deixar espaço suficiente entre o mobiliário para permitir circulação

Incluir barras de apoio no WC (Banheira e sanita)

Utilizar tapetes antiderrapantes no chuveiro/banheira

Retirar do alcance da pessoa todas as medicações, objetos perigosos e material de limpeza de modo a minimizar acidentes

Utilizar eletrodomésicos que se desliguem com temporizador

Verificar os eletrodomésticos para despistar problemas de segurança e substituir os cabos elétricos compridos dos aparelhos

# O que fazer em caso de queda?

É importante saber quais os passos e como atuar em situação de queda

Não levante imediatamente a pessoa

Se inconsciente ligue 112

Se a pessoa se consegue levantar, providencie dispositivos para que a mesma se consiga levantar com apoio

Dê indicações simples sobre os passos a seguir para se levantar de forma simples

Informar os profissionais de saúde sobre a queda

# O que fazer em caso de queda?

## Como levantar-se depois de uma queda?

**PASSO 1** - Girar sobre o corpo até ficar de barriga para baixo

**PASSO 2** - Apoiar os joelhos até ficar de gatas; colocar um ponto de apoio fixo na sua proximidade

**PASSO 3** -Apoiar firmemente as mãos nele e tentar pôr-se em pé, ajudando com os antebraços.

**PASSO 4** - Uma vez em pé, descansar antes de iniciar a marcha; se necessário ofereça uma cadeira para se sentar

ESTRATEGICA MENTE

UCC SEIXAL

Unidade de Cuidados na Comunidade

EGAS MONIZ SCHOOL of HEALTH & SCIENCE

**Elisabete Marvão, Aluna 1º Mestrado Enfermagem de Reabilitação**

**Francisco Gregório, Aluno 1º Mestrado Enfermagem de Reabilitação**

**Júlio Belo Fernandes, Docente ESSEM**

**Gonçalo Rosa, Docente ESSEM**

**Dina Peças, Docente ESSEM**

**Noélia Ferreira, Docente ESSEM**

**Ana Chambel, Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária e Saúde Publica , ULS Almada-Seixal**