

Prevenção de Quedas



Orientações para prevenção de queda

As quedas são preocupantes porque não podemos prever suas consequências que podem ser insignificantes ou ocasionar traumas físicos com sérias sequelas.

Prevenir quedas é um dos cuidados mais importantes que precisamos ter ao longo de toda a nossa vida.

O Hospital Nipo-Brasileiro criou este folder para que os nossos pacientes adotem uma série de cuidados que podem prevenir esse tipo de acidente, tanto no ambiente hospitalar quanto no ambiente domiciliar.

Principais causas de quedas

- Condições ambientais: pisos molhados e escorregadios, escadas, degraus, tapetes, luz insuficiente;
- Condições clínicas: doenças que afetam o equilíbrio, pressão baixa, tontura, dor intensa, insônia, incontinência urinária e fecal, hipoglicemia e osteoporose;
- Ação dos medicamentos: sedativos, tranquilizantes e medicamentos que podem alterar os reflexos e o raciocínio;
- Jejum prolongado;
- Períodos pós-cirúrgico e pós-exame.



Fases da vida que ocorrem mais quedas.

**Menos de
5 anos**

**Mais de
65 anos**

Como prevenir quedas dentro do ambiente hospitalar

O risco de queda do paciente é avaliado no momento da admissão e monitorado diariamente até a alta. Uma vez identificado o risco de queda, iniciamos ações que buscam evitar e prevenir qualquer tipo de queda.

O primeiro procedimento é identificar todos os pacientes que apresentam risco, utilizando um identificador de risco de queda em placa de acrílico para alertar toda equipe multidisciplinar (confira imagem ao lado).

A equipe de enfermagem é orientada a deixar todas as grades elevadas, cama baixa, rodas da cama travadas, campainhas e telefone ao alcance do paciente.

Permanecer sempre um acompanhante para pacientes com idade abaixo de 18 anos e acima de 65 anos.

Solicitar o auxílio da enfermagem sempre que o paciente for ou quiser sair do leito.

Na Pediatria, o (a) responsável deverá manter vigilância constante. Não deixar a criança em hipótese alguma sozinha, não deixá-la andar somente de meia, não subir em cadeiras ou outros mobiliários, não correr, evitando acidentes.

A participação e a colaboração dos familiares e acompanhantes é muito importante.



Como prevenir quedas dentro do ambiente domiciliar

- Não ande em pisos úmidos ou molhados;
- Utilize suportes de apoio no box e no vaso sanitário;
- Na escada utilize o corrimão até o último degrau;
- Evite colocar tapetes pela casa;
- Use calçados com solado de borracha ou antiderrapantes;
- Sente-se para colocar calças ou sapatos;

Atenção:

- Evite subir em escadas ou banquinhos para pegar objetos;
- Ao acordar ou levantar-se faça movimentos lentos para evitar tonturas;
- Não tranque a porta do quarto;
- Mantenha o quarto iluminado porque a boa visão é fundamental para evitar quedas;
- Não utilize medicamentos sem orientação médica;
- Não faça exercícios em jejum;
- Tome líquidos durante e após a prática de atividade física.



Importante!

Em caso de queda chame ajuda especializada. Se ocorrer fratura ou qualquer movimentação inadequada podem levar a consequências irreversíveis.

HNiPO

Cuidar de perto, cuidar sempre!



Agende uma
consulta
com nossos
especialistas

☎ (11) 2633-2200

📷 @hospitalnipobrasileiro

f /hospitalnipobrasileiro

in /hospital-nipo-brasileiro

📺 @HospitalNipoBrasileiro_oficial

🌐 hnipo.org.br

📍 Rua Pistóia, 100,
Parque Novo Mundo
São Paulo/SP