

## QUARTO

---

- Utilize um criado-mudo com espaço para objetos pessoais e luminária
- Uma cadeira sólida e firme para o uso no vestir
- Cama com altura adequada para se deitar e se levantar com facilidade (joelho dobrado em 90°)
- O ambiente deve ter luz clara para fácil visualização de móveis e outros objetos
- O caminho entre a cama e o banheiro deve estar totalmente livre
- Remover os tapetes soltos ou aplicar fitas antiderrapantes
- É recomendável a instalação de luzes noturnas no caminho entre a cama e o banheiro

## **BANHEIRO – 70% das quedas ocorrem aqui!**

---

- Barras de apoio próximo ao chuveiro, banheira, piso e vaso sanitário. Troca dos toalheiros por barras de apoio.
- Pisos e tapetes antiderrapantes no chão do banheiro, box e na banheira
- Cadeira de banho firme e com encosto no box.
- Assento sanitário elevado
- Instalação de mangueira comprida para o “chuveirinho” de mão
- Iluminação clara
- Luz noturna continuamente acesa

## ESCADAS

---

- Fixação de corrimões em ambos os lados da escada
- Iluminação clara em todo o percurso com interruptores nas duas pontas
- Espaço livre na área próxima do início e final da escada
- Manutenção e conserto de carpetes, acabamentos e degraus da escada.
- Evitar carregar objetos que bloqueiam a visualização dos degraus
- Sempre utilizar calçado antiderrapante. Nunca suba ou desça somente com meias.

## COPA E COZINHA

---

- Mantimentos, aparelhos, louças e panelas de maior uso devem estar posicionados em prateleiras localizadas preferencialmente na altura entre o ombro e a cintura da pessoa.
- Utilizar tapetes com antiderrapantes e absorventes na frente da pia
- Cadeiras firmes, com encosto e preferencialmente com braços para facilitar a movimentação da pessoa.
- Iluminação adequada
- Pedir ajuda para pegar objetos fora de alcance ou troca de lâmpadas
- Evitar caminhar em piso recém-lavado ou molhado
- Verificação constante de vazamento de gás do fogão e aquecedores

## SALAS

---

- Sofás e poltronas com braços e almofadas firmes para facilitar a saída
- Tapetes e carpetes devem ser fixados com fitas antiderrapantes
- Criar caminhos livres de pequenos móveis e objetos, amplos, retos e iluminados.

## CAMINHANDO EM ÁREAS EXTERNAS

---

- Sempre fazer uso de corrimões ao usar as escadas. Não tenha pressa.
- Usar lentes ou óculos de sol apropriados enquanto caminha. Óculos bifocais podem gerar risco de distorções visuais
- Atenção nas áreas de estacionamento, principalmente com guias, meio-fio, barreiras e buracos.
- Verificar a altura e desnível das guias, meios-fios e degraus antes de pisá-los.
- Atenção com áreas molhadas, com pisos escorregadios ou recém-lavadas.
- Utilize sempre um apoio para caminhar em calçadas irregulares ou com buracos.

**\*\*1/3 dos idosos caem uma vez por ano fora da residência. 50% das quedas são durante as caminhadas**