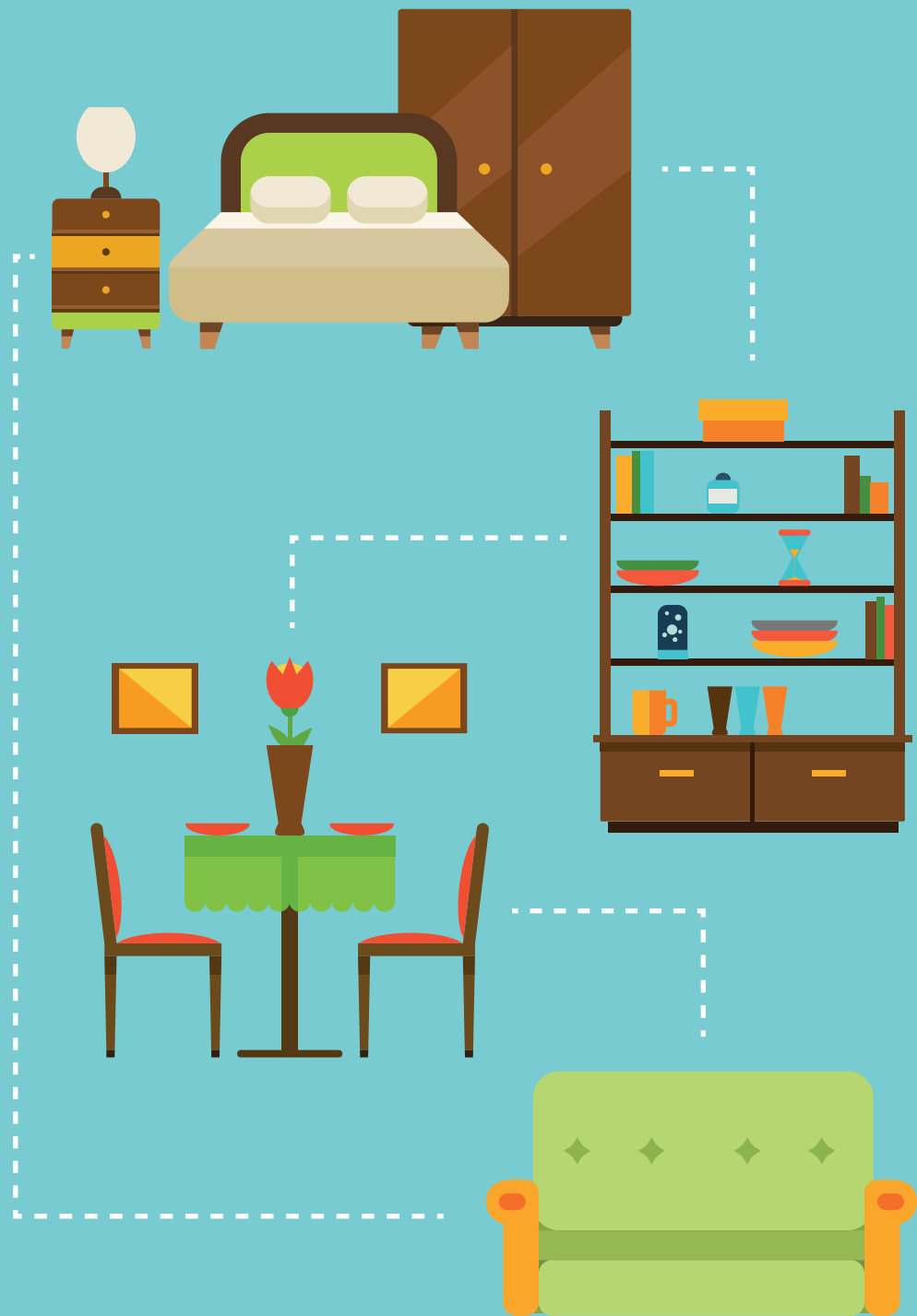


MELHOR IDADE

cuidando da idosa



Ministério Público
do Estado de Rondônia
em defesa da sociedade



PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS ENVOLVENDO IDOSOS

Antigamente, a sociedade vivia basicamente de coisas que julgavam ser de utilidade prática para as rotinas do seu dia a dia. Nos dias atuais, passou-se a adotar itens considerados supérfluos. Essa realidade tem aumentado fortemente o risco de acidentes nos mais diversos ambientes e situações.

Dentre os acidentes comuns que podem ser evitados, o mais comuns é o deslocamento do quarto até o banheiro no período noturno. Nesse tipo de acidente a recuperação é mais lenta, pois geralmente envolve fraturas graves. Alguns cuidados podem ser adotados para se evitar esses acidentes:

MÓVEIS

Retirar os móveis que atrapalham a passagem (principalmente nos corredores, no caminho para atender ao telefone, à porta, para chegar ao banheiro);

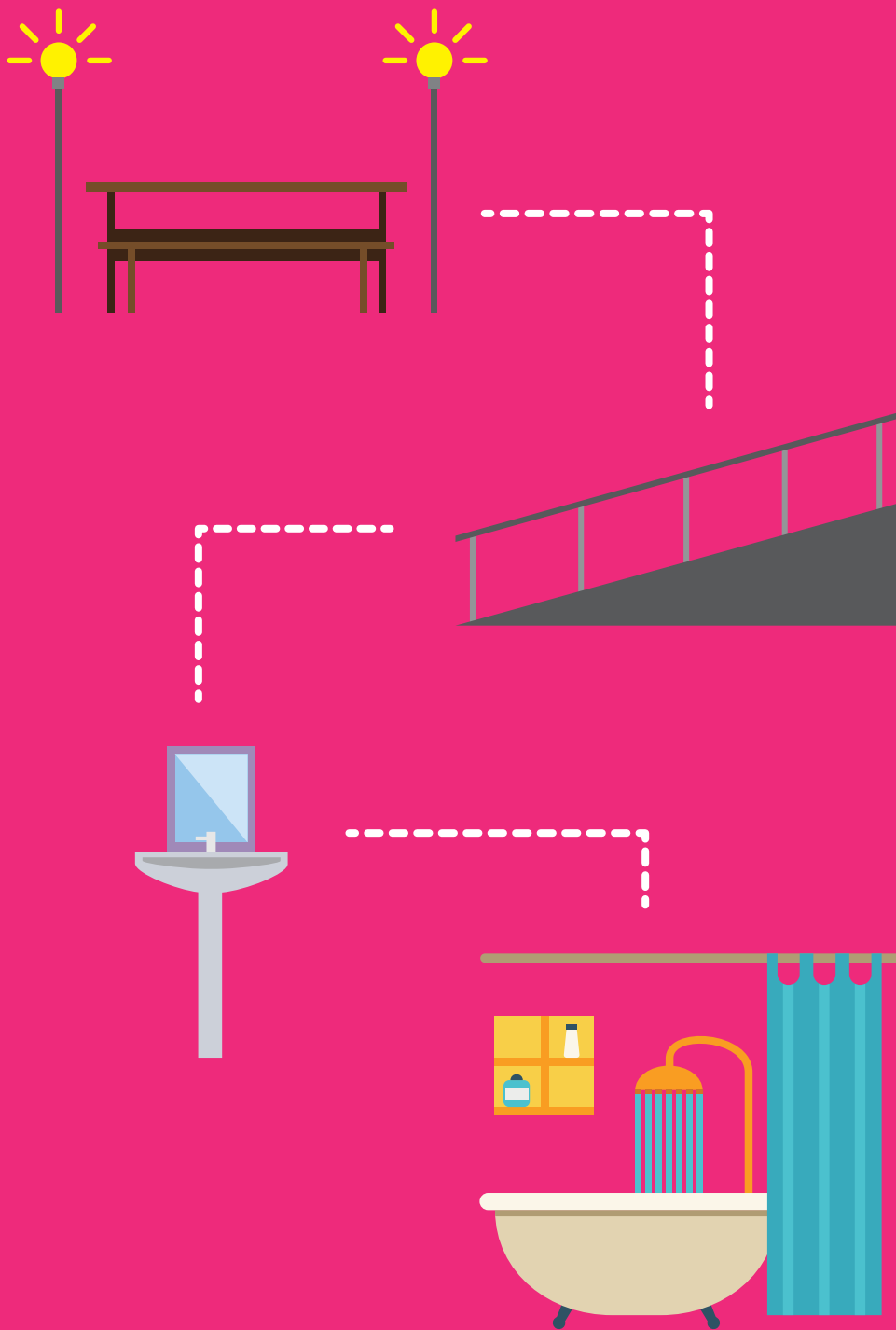
Evite colocar café, chá ou outras bebidas quentes sobre a mesa em que a toalha sobre muito ao redor. Alguém pode enroscar ao passar e derramar esses líquidos. De preferência, evite usar toalhas de mesa e, em vez disso, use jogos americanos, tendo em vista que eles se limitam ao espaço utilizado nas refeições;

Os móveis que são muito usados como apoio devem ser fixados à parede, evitando que estes se movam e provoque quedas;

As cadeiras devem ser adaptadas para terem apoios laterais de apoio e encosto.

Extremidades pontudas e arestas cortantes de mesas e outros móveis devem estar protegidas para que não causem ferimentos graves;

Camas devem possuir barras de apoio lateral.



ESCADAS

As escadas devem ter corrimão e a pessoa idosa deverá utilizá-lo sempre;

Não use tapetes soltos no começo ou no fim dos lances de escada;

Se o carpete da escada estiver solto, cole-o imediatamente;

Ao utilizar a escada, acender a luz;

Os degraus devem possuir fitas de borracha ou abrasivas.

QUINTAL

Evite desníveis. Se possível, opte por rampas com corrimãos em vez de degraus;

Se o quintal não é iluminado, pinte as bordas dos degraus na cor branca para visualizar melhor no escuro e, se possível, instale luzes externas.

BANHEIRO

Use trancas que possam ser abertas por dentro e por fora;

O vaso sanitário precisa estar mais alto por meio de acento elevado para facilitar o momento de levantar;

Piso antiderrapante diminui o risco de quedas;

Instale barras de apoio em torno ao vaso;

Evite queimaduras com o chuveiro quente. Coloque a água para esquentar abaixo de 50°C.

Não toque no chuveiro elétrico se estiver em contato com a água. Evite colocar aparelhos elétricos onde possa cair água.



COZINHA

Mantenha os utensílios mais usados entre a altura dos ombros e da cintura para evitar subir em cadeiras ou banquinhos;

Use torneiras com alavanca para facilitar o manuseio;

Opte por pratos e copos de plástico ou metal para evitar acidentes com vidros;

Verifique se desligou as bocas do fogão quando acabar de cozinhar;

Use panelas com alças laterais longas para dividir melhor o peso e evitar queimaduras;

Evite delegar ao idoso tarefas tais como manuseio de facas e panelas quentes.

ANIMAIS

Mantenha seu animal de estimação em outro cômodo quando estiver fazendo as tarefas que exijam deslocamentos constantes, para evitar tropeçar.

SALA

Ajuste a altura das poltronas e sofás. É difícil levantar de poltronas baixas;

Evite tapete, mas, caso tenha, coloque antiderrapante debaixo dele;

Dê preferência a móveis arredondados para evitar lesões graves;

Dê preferência a estantes com prateleiras e fixadas ao piso ou parede;

Opte por poltronas individuais e com apoios laterais para facilitar o levantar.



CUIDADOS GERAIS

Caso derrame água, gordura ou outros líquidos no piso, principalmente na cozinha e no banheiro, enxugue o mais rápido possível para evitar escorregões;

Se a casa tem dois andares, mude o quarto do idoso para o andar de baixo para diminuir subidas e descidas, evitando quedas e fadiga;

Se o piso da casa for feito de material escorregadio, troque-o ou revista-o com produtos antiderrapantes;

Não deixe o piso molhado nem use produtos de limpeza que o deixe escorregadio;

Instale corrimãos nos corredores e outros locais da casa por onde o idoso costuma transitar;

Todos os ambientes da casa devem estar bem iluminados. Os interruptores devem ser fáceis de serem acionados;

Dê preferência às maçanetas do tipo "alavanca" em vez daquelas do tipo "bola". Há casos em que o idoso tem limitação nos movimentos com as mãos.



MELHOR IDADE

À medida que a idade das pessoas avança, algumas tarefas realizadas do dia a dia vão ficando mais difíceis. Ações simples como subir e descer escadas, cozinhar, etc, já não são tão fáceis.

Por esta razão, algumas adequações precisam ser feitas de modo a facilitar o trânsito seguro ao idoso dentro de seus lares. Essas modificações podem ocorrer desde a concepção do projeto, evitando desníveis ou diminuindo-os, bem como envolvendo iluminação e etc, até mesmo como a disposição dos móveis no aspecto da decoração, retirando os móveis que servem de obstáculos, atrapalhando a passagem.

A redução de acidentes pode resultar de medidas simples por meio de uma simples mudança de hábitos; outra seria por meio da conscientização do próprio idoso, tendo em vista que, em caso de acidentes, a recuperação se dá de forma lenta além do que, uma vez acamado, o idoso fica suscetível a problemas nas articulações e mesmo pulmonares durante o período de convalescença.



Ministério Público
do Estado de Rondônia
em defesa da sociedade



OUVIDORIA

MINISTÉRIO PÚBLICO DO ESTADO DE RONDÔNIA

0800 647 3700
Pronta para ouvir você!

www.mpro.mp.br