

26 de Julho | Dia dos Avós

Pais já idosos e avós merecem nosso cuidado: evite acidentes domésticos!

Doenças comuns com o avanço da idade como catarata, osteoporose, doença de Parkinson, insônia, entre outras, podem dificultar a visão, coordenação e até mesmo o equilíbrio, levando a pessoa a sofrer quedas que, algumas vezes, podem ser até frequentes.

PENSANDO EM MINIMIZAR ESSA TENDÊNCIA, UMA BOA ALTERNATIVA É CRIAR RECURSOS PARA EVITAR OS ACIDENTES DOMÉSTICOS.

Casa mais segura evita acidentes!

Veja algumas medidas que podem ser tomadas para aumentar a segurança:



- Instalar pisos antiderrapantes e manter ambientes de circulação livres de objetos;



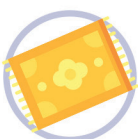
- Retirar tapetes da casa ou, se preferir utilizá-los, escolher algum modelo que se fixe ao chão;



- Ter cadeiras, sofás ou poltronas com assentos de cerca de 50cm de altura, o que facilita o sentar e levantar do idoso;



- Deixar os espaços livres de fios elétricos ou de telefones;
- Iluminar bem os ambientes da casa e instalar interruptores próximos da cama;



- Instalar corrimãos e colar faixas antiderrapantes nos degraus das escadas;
- Utilizar tapetes antiderrapantes nos banheiros e instalar barras de apoio na parede do chuveiro e próximo ao vaso sanitário;



- Caso haja necessidade, utilizar assentos especiais para elevar a altura do vaso sanitário;
- Se tiver animais de estimação, mantê-los em locais distantes dos de passagem/circulação de pessoas.



5 cuidados preventivos que ajudam a evitar acidentes

- 1) Mantenha os exames oftalmológicos dos idosos em dia;
- 2) Ofereça uma alimentação balanceada, rica em nutrientes e fibras, e cuide da hidratação;
- 3) Incentive a prática de atividades físicas que melhorem o equilíbrio, a coordenação e a mobilidade do quadril e dos tornozelos;
- 4) Mantenha uma lista atualizada dos medicamentos dos quais o idoso faz uso e controle os horários de ingestão de cada um deles;
- 5) Não permita que o idoso ande de meias ou com calçados de sola lisa pela casa ou qualquer outro local.