

FORMAS DE PREVENIR QUEDAS EM CASA:

- Evite levantar-se rapidamente quando sentado ou deitado;
- Faça uso de andador, bengala e apoiador quando estiver necessitando de apoio para andar;
- Evite roupas longas que facilitem tropeçar;
- Use calçado com solado de borracha ou antiderrapante;
- Faça uma alimentação saudável;
- Evite o excesso de peso corporal (obesidade);
- Não se exercite em jejum;
- Ingira líquido antes, durante e após a atividade física;
- Evite o consumo de bebida alcoólica;
- Não utilize medicação sem orientação médica;
- Não tranque portas;
- Mantenha luz de vigia acesa durante a noite.

FORMAS DE PREVENIR QUEDAS FORA DE CASA:

- Use calçado com solado de borracha ou antiderrapante;
- Faça uso de andador, bengala e apoiador quando estiver necessitando de apoio para andar;
- Evite levantar-se rapidamente quando sentado;
- Procure andar sempre com acompanhante;
- Atravesse a rua sempre na faixa de pedestres;
- Atenção ao utilizar escada e/ou escada rolante. Dê preferência ao elevador;
- Evite o consumo de bebida alcoólica.



QUIMIOTERAPIA

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

R. Major Antônio Domingues, 472, Centro.
CEP: 12245-750
Tel.: (12) 3924-9055 | Fax: (12) 3924-9052

TAUBATÉ

R. John Fitzgerald Kennedy, 856, Jardim das Nações.
CEP: 12030-200
Tel.: (12) 3426-9055 | Fax: (12) 3426-9058

RADIOTERAPIA

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

R. Major Antônio Domingues, 494 • Centro.
CEP: 12245-750
Tel.: (12) 3928-9055 | Fax: (12) 3928-9058

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

R. Antônio Saes, 462 • Centro.
CEP: 12210-040
Tel/Fax: (12) 3924-2170

Dr. Henrique Zanoni Fernandes
Responsável Técnico
CRM-SP103166

IOV INSTITUTO DE ONCOLOGIA DO VALE

ONCOLOGIA DOR



WWW.IOV.COM.BR

Referências: <http://proqualis.net/quedas>

www.hemorio.rj.gov.br/Html/pdf/Protocolo_enfermagem_prevencao_quedas.pdf

IOV INSTITUTO DE ONCOLOGIA DO VALE

ONCOLOGIA DOR

CUIDANDO DA SEGURANÇA DO PACIENTE.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

O IOV desenvolveu este folder com o objetivo de orientar sobre os vários aspectos relacionados à **prevenção de quedas**. Ressaltamos alguns pontos importantes para você e sua família.

QMENTUM INTERNATIONAL
ACCREDITED-DIAMOND

FORMAS DE PREVENIR QUEDAS DURANTE O PERÍODO DE INTERNAÇÃO HOSPITALAR:

- Não tranque portas;
- Mantenha a campainha ao alcance das mãos;
- Mantenha a cama baixa, travada e com grades elevadas;
- Evite apoiar-se na cama, móveis e parapeito das janelas;
- Evite andar ou circular pelo quarto ou corredor no momento da limpeza;
- Procure permanecer sempre com acompanhante;
- Mantenha a luz de vigia acesa durante a noite;
- Nos nossos serviços, chame a equipe de enfermagem para auxiliar na locomoção, para sair do box, poltrona ou quarto sempre que necessário, ou peça ajuda a seu acompanhante.

COMO O GRUPO IOV LIDA COM O RISCO DE QUEDA E TRABALHA PARA PREVENÇÃO DE SUA OCORRÊNCIA?

- Todos os pacientes que comparecem aos nossos serviços são identificados em relação ao risco de queda, caso necessário.
- Esta identificação é necessária para que todos os nossos profissionais possam trabalhar da melhor forma para auxiliá-lo, dando-lhe o apoio necessário.
- O paciente com risco de queda será sempre acompanhado por um profissional da enfermagem em suas movimentações pelos nossos serviços.

COMO VOCÊ E SEUS FAMILIARES OU CUIDADORES PODEM COLABORAR?

- Não se assuste caso nosso profissional da enfermagem faça perguntas referentes à história de queda, seu estado geral ou se necessita de ajuda. Este é apenas um procedimento padrão, que visa sua segurança e integridade.
- Mantenha seus acompanhantes e cuidadores informados sobre esse procedimento. Eles podem ajudar nesse processo de identificação de fatores de risco.
- Caso nosso profissional identifique risco de queda, fique tranquilo. Você será identificado e receberá o apoio necessário. Aceite nosso auxílio. Trata-se de um cuidado necessário e importante para sua segurança!

CRIE UM AMBIENTE SEGURO EM CASA. COMO?

- Não ande em piso úmido ou molhado;
- Evite trancar portas;
- Coloque piso ou tapete antiderrapante no box;
- Utilize barra de apoio no box e vaso sanitário;
- Guarde utensílios em locais de fácil acesso;
- Instale corrimão e faixa antiderrapante em escadas e rampas;
- Evite uso de tapetes e deixar animais soltos pela casa;
- Não suba em bancos ou escadas;
- Evite transportar objetos pesados;
- Mantenha iluminação adequada em escadas e corredores;
- Mantenha lista de telefones e endereços úteis em local de fácil acesso;
- Mantenha a luz de vigia acesa à noite;
- Evite deixar objetos pelo chão (brinquedos, jornais, fios elétricos e outros);
- Mantenha acesso fácil para a comunicação como: telefone móvel ou interfone.

CAUSAS MAIS COMUNS DE OCORRÊNCIA DE QUEDAS:

- Paciente debilitado por idade avançada;
- História de queda anterior;
- Alterações da visão, audição e tato;
- Dificuldade de locomoção;
- Comprometimento neurológico;
- Anemia;
- Arritmia cardíaca;
- Osteoporose;
- Fraqueza muscular;
- Desnutrição;
- Urgência urinária;
- Alterações do equilíbrio;
- Ingestão de bebida alcoólica;
- Paciente debilitado por doença ou tratamento;
- Neuropatias periféricas (sensibilidade diminuída, mãos e pés);
- Uso de medicações que podem levar à diminuição dos reflexos e sonolência.

O QUE FAZER EM CASO DE QUEDA?

A melhor opção é chamar por ajuda, de preferência especializada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Quedas podem ocasionar fraturas não aparentes e a movimentação inadequada pode levar a consequências irreversíveis. Vale a pena ressaltar que a queda pode ser evitada, desde que você e sua família estejam atentos aos fatores que a predispõe para estabelecerem estratégias de prevenção. Com isso, esperamos contribuir para seu bem-estar, independência e qualidade de vida. Converse com a sua família e transmita essas informações. Participe dos encontros educativos para o cuidador, que acontecem no **IOV São José dos Campos**. Informe-se na recepção.