

5 Pontos Essenciais sobre Quedas nos Adultos mais velhos

1

As quedas são uma importante causa de limitação da mobilidade, autonomia funcional e qualidade de vida.

São mais **frequentes** nas pessoas mais velhas: Depois dos 65 anos 1 em cada 3 pessoas cai uma vez por ano e depois dos 85 anos, 50% das pessoas caem, pelo menos uma vez por ano.

Não são parte do processo normal de envelhecimento.

2

As quedas condicionam **complicações graves** nos adultos mais velhos correspondendo à 5ª causa de morte depois dos 65 anos.

40 a 60% das quedas condicionam lesões e até 50% levam à necessidade de internamento hospitalar. São a causa mais frequente de fraturas, nomeadamente a fratura do colo do fêmur.

A ocorrência de uma queda deve ser sempre valorizada como sendo um **evento grave**.

3

Para **prevenir** as quedas e as suas consequência é fundamental primeiro reconhecer a sua importância e depois **identificar e corrigir** os diferentes **fatores de risco** que para elas contribuem.

Existem múltiplos fatores de risco para quedas como: A instabilidade da marcha, malnutrição, perda de função muscular, compromisso visual, alguns medicamentos, doenças não controladas, fatores ambientais entre outros.

4

O seu Médico pode ajudá-lo a prevenir quedas abordando os seus fatores de risco . **Nunca desvalorize uma queda.**

É importante fazer uma revisão completa da sua **medicação**, corrigir os **défices sensoriais** e estabilizar as **doenças crônicas**. Pode ser necessária a prescrição de um programa de exercício específico, referênciação à Fisioterapia ou Nutricionista.

5

Em casa é fundamental promover um **ambiente seguro** para reduzir o risco de quedas, alguns exemplos:

- *Utilizar **sapatos** fechados para manter a estabilidade do pé.
- *Retirar **tapetes**.
- *Manter os trajetos habituais sem obstáculos e bem iluminados.
- *Garantir que a altura da cama e cadeiras são apropriados.
- *Adaptar as instalações sanitárias instalando barras de apoio.