



Caso necessite, o Sector de Terapia Ocupacional do Hospital Curry Cabral está disponível para prestar algum esclarecimento adicional, através dos nossos contactos.

Terapeutas Responsáveis

Bruno Mendes e Inês Rodrigues

Bibliografia:

Public Health Agency of Canada. (2008).
<http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/alt-formats/pdf/publications/public/injury-blessure/falls-chutes/falls-chutes-e.pdf>
11/01/2018 22h17.

Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal.

<http://www.iugm.gc.ca/accueil.html> 15/01/2018 15h03.

SE CAIR, O QUE FAZER?



Um Passo de Cada Vez!

Reagir adequadamente perante uma queda, pode fazer toda a diferença na redução das consequências físicas e psicológicas da pessoa.

Contactos:

Telefone: 217 924 200 (extensão - 71323)

Correio electrónico: to.hcc@chlc.min-saude.pt



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
CENTRAL

Especialidade de Medicina Física e Reabilitação

Data: Fevereiro 2019

Sistemas de Segurança

Este folheto foi realizado com o principal objectivo de resumir a informação fornecida durante as sessões deste programa. Contém informação sobre como actuar em caso de sofrer uma queda ou de ter que prestar assistência a uma pessoa que tenha caído.



É importante descobrir a razão da queda e adoptar medidas que reduzam o risco de uma nova queda.

E SE CAIR?

Ninguém planeia ter uma queda, no entanto é importante saber o que fazer, no caso de cair.

A primeira coisa a fazer é manter a calma e não entrar em pânico. Verifique se está ferido e não tente levantar-se com muita rapidez.

Se não estiver ao pé do telefone, tente arrastar-se até um, ou até um local onde possa ser ouvido;

Existem sistemas de alarme que podem ser accionados em caso de emergência, de modo a que a pessoa possa pedir auxílio rapidamente, desencadeando procedimentos necessários de resposta rápida.



Estes sistemas de segurança podem ser alarmes pessoais ou de tele-assistência. Informe-se junto dos seus terapeutas, para saber mais informações acerca destes

PLANO DESCANSAR E ESPERAR

Consulte sempre o seu médico, após uma queda, se...

- Perda de consciência antes ou após a queda;
- Feridas;
- Dor forte ou persistente;
- Náuseas ou vômitos;
- Fraqueza muscular;
- Visão turva ou outros problemas de visão.

Caso esteja ferido, não tente levantar-se e siga o Plano Descansar e Esperar. Se parecer que não está ferido e tem força suficiente para levantar-se, siga o **Plano Levantar e Sentar**.

O que fazer, se não for capaz de se levantar sozinho?

1. Telefone para pedir ajudar;
2. Se não estiver ao pé do telefone, tente arrastar-se até um, ou até um local onde possa ser ouvido;
3. Faça barulho com a bengala ou outro objecto;
4. Espere por ajuda numa posição confortável;
5. Se puder, alcance uma almofada e um cobertor para descansar;
6. Tente mover as articulações para facilitar a circulação e evitar a rigidez.



PLANO LEVANTAR E SENTAR

Como se levantar sozinho?

1. Deite-se de lado, dobre a perna que está em cima e levante-se, apoiando-se nos cotovelos e nas mãos;



2. Desloque-se para junto de uma cadeira ou superfície estável;



3. A pessoa deve colocar a sua perna mais forte à frente, de forma a conseguir apoiar-se sobre a mesma;



4. Ajude a pessoa a levantar-se;



5. Ajude a pessoa a sentar-se na cadeira.



PLANO LEVANTAR E SENTAR

Como ajudar uma pessoa a levantar-se?

1. Traga uma cadeira para junto da pessoa. Ajude-a a colocar-se de lado e dobrar a perna que está em cima;



2. Ajude a pessoa a colocar-se na posição de joelhos, apoiada na cadeira;



3. Apoie-se na cadeira com ambas as mãos. Coloque a sua perna com mais força à frente. Incline-se para a frente, de modo a transferir o peso do corpo para os braços;



4. Levante-se lentamente, com cuidado;

5. Sente-se na cadeira.

