

## Como posso evitar quedas?

Na Alemanha, todos os anos contam-se cerca de cinco milhes de quedas de pessoas idosas, muitas vezes com consequencias graves: cerca de 120.000 pessoas sofrem todos os anos fraturas da anca. Medidas preventivas podem reduzir a quantidade de quedas e os riscos que lhe estao associados. As causas para as quedas saotmuitiplas. Doencas e aspetos gerais de sade podem desencadear as mesmas. Entre elas: perturbacoes circulatorias, artrose, defeitos visuais como as cataratas, pressao arterial baixa ou rapida queda da mesma, doencas do sistema nervoso, como Alzheimer, Parkinson, um acidente vascular cerebral ou epilepsia, problemas de equilibrio, diminuicao da audicao, osteoporose e arritmias cardiacas. Tambem a toma de determinados medicamentos pode aumentar o perigo de queda. Tais como, soporiferos e calmantes, psicofarmacos e preparados contra a hipertensao. Sobretudo em pessoas mais velhas estes medicamentos devem, por isso, ser cuidadosamente selecionados e doseados. <http://www.encasa-experts.com/pt/a-vida-na-terceira-idade/> A queda enquanto comido de um circulo vicioso Apoes uma queda, muitas pessoas idosas caem nas malhas de um circulo vicioso: por terem medo de cair novamente, retraem-se. A liberdade de movimentos e limitada, a forca muscular e a coordenaotm diminuem. Devido a pouca forca muscular, o perigo de queda e ainda maior. Para nao chegar a tanto, algumas medidas podem produzir o perigo de uma nova queda. Importante e tambem que os doentes se sintam novamente bem na sua propria casa. Prevenotm de quedas Nao e inteiramente possivel evitar as quedas. Porotm, podem-se fazer algumas coisas para reduzir o risco. Se necessario, suba a altura da sanita. Utilize tapetes antiderrapantes na banheira ou no chuveiro, alem de pegas na casa de banho. Instale uma cadeira elevatoria se tiver dificuldades em subir e descer as escadas. Se ainda se sentir bem fisicamente, pode fixar corrimoes e balaustradas nas suas escadas. Certifique-se de que tem iluminacao suficiente e sem encadeamento em toda a casa. Coloque sensores de movimento para a luz das escadas e entre o quarto e a casa de banho Livre-se de obstaculos, como cabos soltos, tapetes, soleiras de portas e cantos bicudos. Ajuste a altura da sua cama de forma a poder deitar-se e levantar-se sem perigo. Trajetos usados com frequencia dentro de casa devem ter o minimo de obstaculos possiveis. Se necessario, reorganize os seus moveis. se cair. Calcules com protecoes de anca podem amortecer a sua queda. Faa desporto enquanto conseguir. Um treino regular ajuda a manter e desenvolver os musculos

## Sobre o Autor

Saude na Terceira Idade -&nbsp; Melhorar a qualidade de vida do Idoso - Encasa Experts Conselhos para melhorar a qualidade de vida do idoso. Como viver autonomamente com alzheimer, evitar quedas, osteoporose, parkinson, reumatismo, e mais informacoes para a terceira idade.

Source: <http://www.artigopt.com>