

O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA PREVENIR QUEDAS?

- Faça exercícios sob supervisão de um profissional qualificado;



- Consulte um médico oftalmologista - a boa visão é fundamental para evitar quedas;



- Consulte regularmente seu médico para revisar os remédios que você usa;



- Mantenha-se bem hidratado e bem alimentado;



- **Tenha uma vida social ativa.**
Mantenha suas amizades, saia de casa e **DIVIRTA-SE!!**



PREVENÇÃO DE QUEDAS



Orientações

Fisioterapêuticas



FISIOTERAPIA EM
GERONTOLOGIA

Elaboração: Fisioterapeuta Tamires Alves Martins
Supervisão: Ms. Deise Ferreira
Dra. Clarice Tanaka

Não levante rápido devido ao risco de queda da pressão e tontura.



Use as barras de apoio ao lado do vaso, no Box para sua segurança.



Sentar-se em um local que facilite seu deslocamento



Lembre-se de vir acompanhada em todas as consultas.



PREVENÇÃO DE QUEDAS

Na sua casa: Coloque corrimão fixado na parede para você se apoiar.



Se não se sentir seguro, não saia de casa sozinho. Se necessário, use bengala, andador ou muletas para apoio.



Evite trazer muitas bolsas. Deixe sempre as mãos livres para caminhar.



Fique atento as placas de chão molhado.



! Leia o cartaz exposto na Recepção do Ambulatório

