



FISIOTERAPIA EM GERONTOLOGIA

Elaborado por
Erlania Capuchinho
2021 - HCFMUSP

**Veja os 10
passos a
seguir!**



PREVENÇÃO DE QUEDA

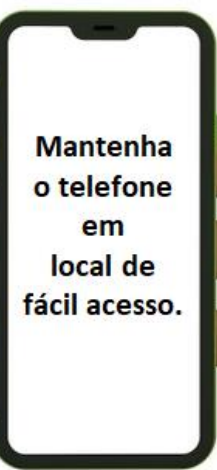
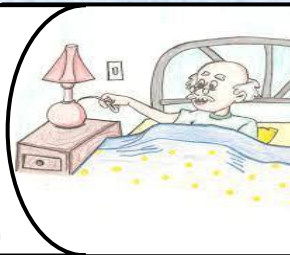
EM

AMBIENTE INTERNO

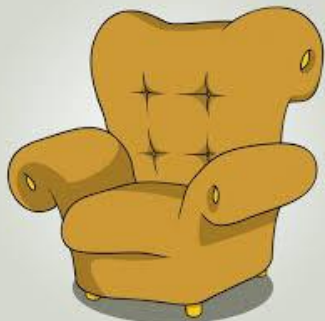


Evite deixar tapetes soltos pela casa!

Ao deitar, tenha uma luz de fácil acesso. Pode precisar levantar a noite.



Mantenha o telefone em local de fácil acesso.



Prefira cadeiras e poltronas com apoio de braço e com altura adequada.



Evite móveis e objetos espalhados pela casa.



Não utilize armários altos. Prefira armários baixo de fácil acesso.

Evite pisos molhados, atente-se!



Coloque barras e use uma cadeira para banho.

No banheiro, use tapetes antiderrapante.



Se tiver escadas, coloque corrimão em ambos os lados.

Evite box no banheiro. Prefira uma cortina de plástico.

