



**Em casa
com conforto
e segurança**



Farmácias Portuguesas

iSaúde

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

Nesta farmácia, cuidamos da sua saúde e bem-estar: sabemos que a idade traz algumas limitações e que o risco de um acidente em casa é real. É por isso que é importante aconselhar-se sobre os cuidados a ter para uma casa mais segura e um maior conforto.



copyright © Agosto de 2009
da Associação Nacional das Farmácias



**Em casa
com conforto
e segurança**



Os acidentes acontecem...

O passar dos anos pode trazer limitações aos movimentos e aos reflexos. É em casa, que inesperadamente, pode acontecer um acidente.

As quedas são o acidente mais frequente, com grande impacto sobre a qualidade de vida. Mas são evitáveis: é possível preveni-las criando um ambiente seguro.

Segurança na primeira pessoa

Há cuidados importantes que envolvem a própria pessoa:

Vigie a sua visão e audição, é essencial que ouça e veja bem, para prevenir acidentes e evitar quedas – faça exames regulares.

Se precisa de apoio para andar, use o acessório mais adequado, como uma bengala.

Minimize o risco de quedas usando sapatos com solas anti-derrapantes e ajustados ao pé; evite andar em casa de chinelos ou de meias, é maior o risco de tropeçar ou escorregar e cair.

Evite camisas de dormir ou roupões demasiado compridos.

Mantenha os seus objectos pessoais arrumados e organizados.

Tenha contactos de segurança, como familiares, médico, farmácia, bombeiros bem visíveis e à mão, junto ao telefone por exemplo.

Para uma casa mais segura

Com algumas medidas simples e práticas é possível criar um ambiente à prova de acidentes:

- ▶ Tenha a casa **bem iluminada**, com lâmpadas mais fortes;
- ▶ Instale **luzes de presença**, sobretudo junto a escadas e corredores;
- ▶ Pinte as paredes com **cores claras**, tornam a casa menos escura e ajudam a reflectir a luz;
- ▶ Mantenha as **zonas de passagem** desimpedidas, afaste móveis e objectos;
- ▶ Mantenha os **firos eléctricos e telefónicos** junto às paredes, para não tropeçar;
- ▶ Fixe os **tapetes** ao chão;
- ▶ Nas **escadas**, coloque piso anti-derrapante e um corrimão em toda a extensão; torne evidente o primeiro e último degraus;
- ▶ Na **casa de banho**, coloque tapetes anti-derrapantes na banheira e/ou duche; instale barras de segurança na banheira e ao lado da sanita;
- ▶ Na **cozinha**, mantenha os utensílios mais usados à mão; feche sempre as portas dos armários e gavetas; ilumine bem a área sobre o fogão, se necessário, para uma maior segurança, instale dispositivos de segurança de gás, que interrompem o fornecimento quando não há chama ou substitua os aparelhos a gás por eléctricos. Assegure uma boa ventilação.

O conforto e a segurança em casa

contribuem para autonomia e independência, com o passar dos anos. Há cuidados que criam um ambiente protector e ajudam a viver melhor.

