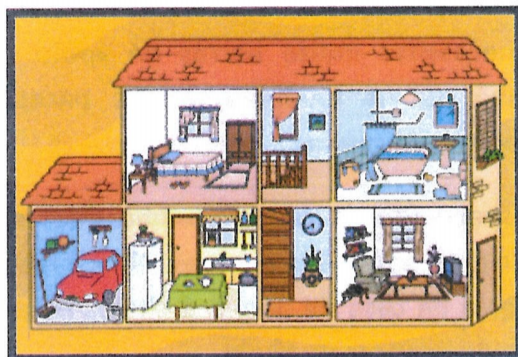


TRUQUES E DICAS GERAIS

- Mantenha uma boa iluminação em toda a casa e uma luz acesa na entrada principal.
- Evite tapetes soltos no chão, principalmente nas escadas. Se usar, fixe-os ao chão.
- Pinte de cores diferentes ou faça marcas visíveis no primeiro e no último degrau das escadas. Elas devem ter degraus com piso antiderrapante. Se necessário pode colocar barras de apoio (corrimão).
- Use sapatos com saltos largos e calcanhares reforçados, para evitar que o pé se movimente. Não use chinelos. Prefira os sapatos fechados.
- Não use camisolas e roupões compridos, para evitar tropeçar, principalmente se tiver que se levantar no meio da noite. Não deixe extensões elétricas ou fios de telefone espalhados no seu caminho.
- Não deixe sapatos, brinquedos ou outros objetos espalhados.
- Ao dormir, deixe a luz do corredor acesa para auxiliar a visão, caso acorde no meio da noite

Lembre-se:

Mais importante que ter uma casa bonita, é ter uma casa segura e funcional



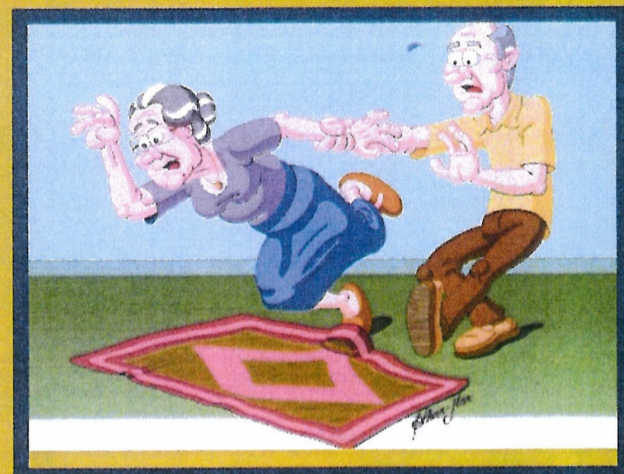
Em caso de acidente peça ajuda ou ligue 112



Grupo Concelhio para as Questões dos Idosos

ACESSIBILIDADES NO DOMICILIO

Prevenção de quedas

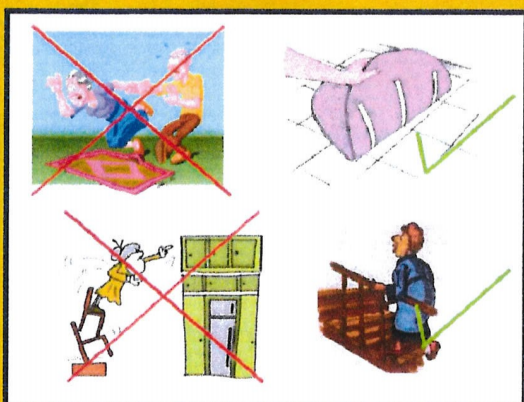


CONCELHOS ÚTEIS

Cuidados que devemos ter EM CASA....

... Na nossa SALA

- Procure utilizar cores claras nas paredes e aumentar a iluminação, para compensar dificuldades visuais. Uma boa regra é completar a iluminação com candeeiros de fácil manutenção.
- Opte por sofás e poltronas confortáveis, com assentos que não sejam demasiado macios, e que facilitem o sentar e levantar.
- Evite esquinas de vidro, metal ou materiais cortantes em mesas de apoio.
- Não use tapete de baixo da mesa da sala jantar e deixe um espaço à volta da mesa para a movimentação das pessoas.
- Prefira pisos antiderrapantes.



... Na nossa CASA de BANHO

- O piso da casa de banho deve ser antiderrapante.
- Evite prateleiras de vidro e superfícies cortantes, e é absolutamente proibido usar esquentador a gás dentro da casa de banho
- Se necessitar utilize barras de apoio no polibã ou na banheira, e nas paredes próximas da sanita.
- O espaço útil da casa-de-banho deve ser suficiente para duas pessoas. Nunca feche a porta da casa de banho à chave, para o caso de precisar de ajuda.
- Certifique-se de que os interruptores e as tomadas elétricas estão em áreas secas da casa de banho.
- Aumente a iluminação, use lâmpadas fluorescentes, cortinas claras, e tampa da sanita de diferente cor do chão.
- Utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de suporte nas paredes.



... Na nossa COZINHA

- Os armários não devem ficar em locais muito altos. Guarde os objetos que são pouco utilizados nos armários superiores e os de uso frequente, em locais de fácil acesso.
- Os fornos elétricos e os micro-ondas devem ser instalados em local de fácil acesso.

.... No nosso QUARTO

- Procure utilizar uma cama com altura suficiente para que, sentado, consiga apoiar os pés no chão.
- Mantenha uma cadeira ou poltrona no quarto, para que possa sentar-se para calçar meias e sapatos.
- Os interruptores devem estar ao alcance da mão quando estiver deitado na cama, para evitar levantar-se no escuro.
- Nunca se levante no escuro.
- Deixe acesa uma luz de presença durante a noite.