HABITAÇÃO SEGURA

APP
Associação Portuguesa de Psicogerontologia

GAAPP *Habitat*

www.app.com.pt

appsicogerontologia1@gmail.com

+351 910 330 504

ESPAÇO EXTERIOR

- Instale luzes junto das portas exteriores e áreas comuns de sua casa, recorrendo a sensores de presença e movimento.
- Privilegie a utilização de mobiliário ergonómico e com cantos arredondados.
- Se necessário, construa uma rampa para facilitar o acesso à sua casa.
- Prefira uma habitação em piso térreo ou com elevador(es), de preferência com sistema sonoro de voz a informar dos pisos de chegada.
- Use piso antiderrapante e corrimãos fixos nos locais de passagem (por ex.: corredores, escadas, etc.).
- Marque os degraus com material antiderrapante e tiras adesivas com material antiderrapante e fotoluminescente (brilha no escuro).
- Evite a acumulação de folhas e de lixo, mantendo o espaço limpo, desimpedido e organizado.

A SUA CASA

- Utilize diferentes tipos de iluminação e de cores na decoração para criar ambientes agradáveis e estimulantes.
- Retire os móveis e objetos que impeçam a livre circulação, fixando os que possam cair à parede e ao chão.
- Opte por janelas de correr/deslizar, que tenham vidros com isolamento acústico para sua maior tranquilidade e conforto.
- Coloque interruptores, sensores, tomadas e óculos de porta a uma altura que lhe seja mais confortável e segura.
- Utilize portas de abertura larga para maior acesso a cadeiras de rodas, com alavancas e fechaduras que possam ser abertas por dentro e por fora.
- Fixe os fios (telefone, luz, internet, etc.) ao chão ou coloque-os em calhas.
- Se tiver escadas, coloque corrimãos e/ou barras de apoio nos lados e disponibilize uma cadeira no topo das mesmas, para o caso de necessitar de descansar.
- Limpe regularmente a casa, escolhendo produtos de limpeza adequados e arejando todas as divisões da casa para uma boa ventilação.

SALA

- Reduza/elimine o mobiliário que contenha vidro (por ex.: portas de armários, mesas de apoio e cristaleiras), mesmo que apenas parcialmente.
- Certifique-se do estado de conservação das suas mobílias, cadeiras e sofás, estes últimos tendo braços laterais de apoio e assentos altos.
- Ilumine o interior dos armários para que consiga visualizar o seu conteúdo facilmente.
- Evite ter um número elevado de móveis e objetos de decoração.
- Procure garantir uma área de passagem sem mesas de centro, plantas e outros objetos que possam dificultar a sua movimentação.
- Opte por carpetes que ocupem todo o espaço da sala.
- Se utilizar tapetes, certifique-se que os mesmos estão bem fixos ao chão ou que sejam de material antiderrapante.

QUARTO

- Utilize luzes de presença e sensores no caminho para a casa de banho e interruptores junto à cabeceira da cama.
- Coloque a sua cama (de preferência larga) a uma altura adequada, de modo a conseguir sentar-se, apoiando os pés no chão.
- Antes de se deitar, ponha o calçado em local próprio, de forma a não tropeçar nele quando se levantar.
- Ao acordar, levante-se lentamente, sentando-se primeiro antes de sair da cama, e caso necessário, instale um corrimão ao lado da cama para facilitar o levantar.
- Tenha mesas de cabeceira com as bordas arredondadas e fixas ao chão ou parede, ajustando-as à sua altura para não ter de se inclinar.
- Prefira um colchão firme e cobertores/lençóis que estejam bem presos, para evitar quedas.
- Se toma medicação à noite, antes de se deitar assegure-se que a mesma está preparada e próxima de si.

COZINHA

- Guarde os objetos de utilização diária em armários e gavetas de fácil acesso, preferencialmente ao nível dos olhos, com puxadores e travas de segurança.
- Prefira eletrodomésticos e aparelhos programáveis, com a possibilidade de dar alertas por sinal sonoro.
- Coloque o forno e o micro-ondas à altura dos seus braços.
- Escolha torneiras com bica removível e ligação por toque ou mãos livres, ou mono-comandadas com manípulo de alavanca.
- Proteja as facas de maior porte, de forma a evitar cortes.
- Instale detetores de fumo, incêndio e fuga de gás para reduzir os riscos de ocorrer um incêndio.
- Solicite uma avaliação anual ao estado da rede elétrica e gás, incluindo os respetivos equipamentos.

CASA DE BANHO

- Se possível, substitua a banheira por poliban e utilize portas de correr, usando no chão fitas antiderrapantes.
- Opte por uma sanita e um lavatório, este último preferencialmente suspenso, ladeados por barras de apoio bilaterais, de forma a conferir-lhe maior equilíbrio.
- Coloque o chuveiro regulável a uma altura adequada, que não implique fazer manobras, e use, se possível, cadeira rebatível ou banco de duche e barras de apoio.
- Evite ter prateleiras de vidro e superfícies cortantes.
- Prefira um espelho de lavatório colocado na parede ou que possua inclinação.
- Use um suporte de papel higiénico colocado na parte lateral da sanita, de modo ao seu acesso ser mais fácil.
- Tenha tapetes antiderrapantes e um sistema de alarme para acionar no caso de surgir uma emergência.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Mantenha uma lista de números de emergência de familiares, amigos/as, vizinho/as e serviços da comunidade onde reside, num local acessível.
- Pratique atividade física e uma alimentação saudável.
- Vigie a sua saúde regularmente e converse com o seu/sua médico/a de família sobre os riscos de queda e acidentes domésticos.
- Treine o desapego aos pertences que não usa e desfaça-se de objetos que não utiliza e/ou estejam estragados/danificados.
- Desenvolva o hábito de arrumar e organizar regularmente os armários, os roupeiros e as gavetas, através da utilização de cores, colocar peças por tamanhos e aprender técnicas de dobragem, etc.
- Avalie o estado de conservação do espaço habitacional e dos seus pertences, mantendo os que mais usa perto de si e em locais de fácil acesso.
- Utilize cestas ou caixas, de preferência etiquetadas, com a designação dos seus artigos, tendo atenção às datas de validade, especialmente da medicação.

SABIA QUE...

Os acidentes domésticos e de lazer acontecem com maior frequência em pessoas idosas com 65 ou mais anos (29%), em casa (45%). *(INS Dr. Ricardo Jorge, Infográfico - Acidentes Domésticos e de Lazer, 2019)*

As Lesões causadas por queda e verificadas em casa foram as mais registadas também nos grupos de indivíduos com 65 e mais anos. *(INS Dr. Ricardo Jorge, EVITA, 2013 - 2015)*

A população com 65 ou mais anos de idade, residente em Portugal, aumentou, podendo passar de 2,2 para 3,0 milhões de pessoas, entre 2018 e 2080. *(INE, 31 de março de 2020)*

Envie-nos os seus comentários e as suas sugestões para: appsicogerontologia1@gmail.com

RESPONDA POR FAVOR:

- ☐ Já teve quedas em casa, ou na rua, nos últimos seis meses?
- ☐ Costuma ter tonturas e/ou vertigens?
- ☐ Cansa-se facilmente ao realizar um esforço?
- ☐ Sente fraqueza muscular e dificuldade ao andar?
- ☐ Utiliza um auxiliar de marcha (bengala, canadiana ou andarilho)?
- ☐ Tem problemas visuais e auditivos?
- ☐ Costuma ter cãibras e dores musculoesqueléticas?
- ☐ Tem dores nos pés (joanetes, calos, feridas, etc.)?
- ☐ Toma quatro ou mais medicamentos?
- ☐ Em sua casa existem objetos (por ex. fios elétricos no chão e móveis) e animais domésticos que podem originar quedas e acidentes?

Se respondeu que sim a mais do que uma questão, este folheto foi mesmo feito para si!

Se respondeu que não à esmagadora maioria ou a todas as questões, este folheto também é para si! É útil para sua informação e divulgação junto de familiares, amigos/as e vizinhos/as.

LINHAS DE APOIO

LINHA SAÚDE 24 → 808 24 24 24

LINHA CIDADÃO IDOSO → 800 20 35 31

LINHA CASA SÉNIOR → 935 281 902

www.casa-senior.pt

ENTIDADE PARCEIRA

Cáritas Portuguesa

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

www.app.com.pt

www.caritas.pt

Autoria: GRUPO APP HABITAT.