

DIA MUNDIAL DE
PREVENÇÃO DE QUEDAS
24 DE JUNHO



FALE CONNOSCO

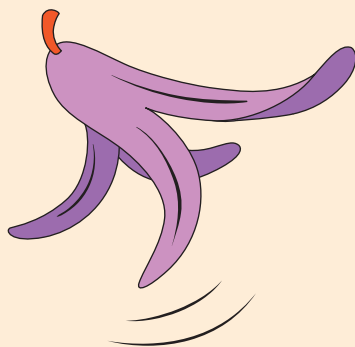
Comissão de Qualidade e Segurança
Núcleo de Segurança do Doente
segurancadoente@ulslo.min-saude.pt
www.ulslo.min-saude.pt

Aceda aqui ao Quiz



MEDIDAS DE PREVENÇÃO EM CASA 10 CONSELHOS ÚTEIS

10 CONSELHOS ÚTEIS



1.  Ter a casa bem iluminada
2.  Utilizar cadeiras com braços, mais fáceis para sentar e levantar
3.  Colocar corrimãos nas escadas
4.  Utilizar barras de apoio na casa de banho
5.  Manter locais de passagem sem obstáculos (*tapetes, cabos, móveis*)
6.  Ter cuidado para não tropeçar nos animais de estimação
7.  Arrumar as coisas que usa regularmente em locais acessíveis
8.  Ter uma cama com altura adequada para sair facilmente
9.  Ter sempre um telefone perto, caso seja necessário pedir ajuda
10.  Tomar banho sentado numa cadeira de banho própria

Siga todas estas dicas para não cair!