

6. APÓS O LEVANTE

- Descanse pelo menos 10 minutos, antes de tentar caminhar

Mesmo que se sinta bem, **comunique a queda** ao seu cuidador/ família e à sua equipa de saúde



REGRA DE OURO PARA CUIDADOR

Se encontrar o seu familiar ou utente no chão e houver suspeita de fratura (ter dor localizada mas muito intensa e não se conseguir mexer) ou ter batido com a cabeça (mesmo sem ferida visível), **NÃO O LEVANTE**.

Se necessário, tape-o com um cobertor para evitar que tenha frio.

LIGUE o 112, siga as orientações e aguarde a chegada de ajuda.



DICA TECNOLÓGICA:

Existem smartwatch que têm a funcionalidade de "Deteção de Queda" que envia, automaticamente, para os seus contactos de emergência a sua localização, no caso de não se mexer após 60 segundos

Prevenir para não cair:

Transforme a sua casa num lugar seguro e mantenha a sua independência

FALE CONNOSCO

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

DIA MUNDIAL DE
PREVENÇÃO DE QUEDAS
24 DE JUNHO



**"CAÍ EM CASA...
E AGORA?
COMO LEVANTAR-SE
EM SEGURANÇA**



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
LISBOA OCIDENTAL



CQS.FOL.013.00

APÓS A QUEDA...



Se cair e estiver sozinho, levante-se devagar e por fases. Siga estes passos baseados nas recomendações de segurança da DGS e do SNS 24.

1. CALMA E AVALIAÇÃO (AGUARDE 2 MINUTOS)

- Mantenha-se deitado, calmo, respire fundo
- Mexa suavemente, as mãos e os pés, seguindo depois para os braços e as pernas e fique atento a se sente dores fortes ou se algo parece "fora do sítio"

SE SENTIR DOR FORTE NA ANCA OU PERNA:

NÃO SE LEVANTE

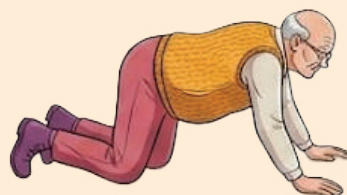
Arrastando o corpo tente alcançar o seu telemóvel, botão de alarme ou smartwatch e **LIGUE 112**

2. PREPARE O MOVIMENTO (ROLAR)

- Se não sentir alterações, é que pode dobrar a perna mais forte e rodar o corpo para o lado, ficando deitado de lado



- Apoie-se nos cotovelos e braços para ficar de barriga para baixo. Passando depois para a posição de quatro apoios "ou de gatas", ou seja, apoiando-se, nos joelhos e mãos que estão no chão



3. PROCURAR APOIO ESTÁVEL

- Na posição de gatas/em quatro apoios, vá até ao cadeirão, sofá, cama ou cadeira (desde que seja pesada e estável). Aquele que estiver mais próximo de si.

NUNCA USE MESAS/CADEIRAS COM RODAS OU MÓVEIS LEVES

4. POSIÇÃO DE CAVALEIRO

- Com as mãos bem firmes no móvel, levante o joelho da perna mais forte e coloque a planta do pé bem apoiada no chão
- A outra perna deve manter o joelho no chão para dar estabilidade



5. LEVANTE FINAL

- Faça força nos braços e na perna mais forte ao mesmo tempo que se ergue fazendo levantar a outra perna
- Rode o corpo devagar e sente-se imediatamente

