

8. Só me levanto ou deito sozinho com indicação dos profissionais. Se não tenho essa indicação **PEÇO AJUDA!**

9. Uso **MEIAS ANTIDERRAPANTES** que o serviço me dá ou **USO CALÇADO ADEQUADO** com conhecimento dos profissionais do serviço.

10. Na casa de banho, **USO** sempre as **BARRAS DE APOIO**.

11. Peço ajuda para ter os **OBJETOS** que mais uso **PRÓXIMOS** de mim.

12. Sigo as indicação dos profissionais. **ESCLAREÇO** todas as minhas **DÚVIDAS!**

13. Informo as minhas **VISITAS** destas **REGRAS** e peço que me ajudem a segui-las.

14. Conheço o **MEU** nível de **RISCO** de queda!

Sigo todas estas dicas para não cair!

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



COMO PREVENIR QUEDAS NO INTERNAMENTO? MEDIDAS PREVENTIVAS

A PREVENÇÃO DA QUEDA

Garantir a segurança dos utentes é uma prioridade da Unidade Local de Saúde Lisboa Ocidental, sendo o nosso foco oferecer cuidados de excelência a todos os que recorrem aos nossos cuidados.

Para atingir este objetivo é muito importante o envolvimento do utente para a sua segurança. Contamos consigo!

O QUE PODE FAZER? É SIMPLES...

O utente internado tem maior risco de queda por se encontrar fora do seu ambiente familiar e das suas rotinas. Um risco que existe em todas as idades...

São vários os motivos que podem provocar uma queda, desde a doença, a distração ou questões relacionadas com o meio físico.

Sabia que, muitas vezes, as quedas no hospital acontecem quando uma pessoa não pediu ajuda ou não esperou por ajuda dos profissionais?

14 DICAS PARA EVITAR QUEDAS

1. Peço **AJUDA** sempre que necessário!
2. Tenho **LUZ DE PRESENÇA** no quarto ou uma luz junto à cama que posso ligar sempre que preciso.
3. Verifico se há **OBJETOS** em que possa **TROPEÇAR** no quarto.
4. **TOMO CORRETAMENTE A MEDICAÇÃO**. Pergunto aos profissionais se os medicamentos que tomo podem aumentar o risco de cair.
5. **EVITO** andar sobre o chão húmido ou molhado.
6. Mantenho as **GRADES** da cama para **CIMA**, a **CAMA** a uma **ALTURA ADEQUADA** para mim e com as **RODAS TRAVADAS**. Lembro os profissionais e as minhas visitas!
7. **USO A CAMPAINHA** que tenho ao meu alcance quando preciso de ajuda e **ESPERO** até que alguém me venha ajudar.

