

## **ACIDENTES DOMÉSTICOS**

### **Evite os acidentes domésticos**

O perigo também está em casa, principalmente no caso dos idosos. Segundo o Sistema Único de Saúde (SUS), um terço dos atendimentos por lesões traumáticas nos hospitais do País ocorre com pessoas com mais de 60 anos. E o mais espantoso é que cerca de 75% dessas lesões acontecem dentro de casa, sendo que 34% das quedas provocam algum tipo de fratura. A maior parte desses acidentes (46%) acontece no trajeto entre o banheiro e o quarto, principalmente à noite. Há ainda o agravante de que a recuperação do idoso é mais difícil, e durante a convalescença ele fica sujeito a desenvolver doenças pulmonares e problemas nas articulações. A boa notícia é que a prevenção é simples e implica apenas a mudança de alguns hábitos.

### **Causas mais freqüentes**

- Andar sobre pisos molhados, úmidos ou encerados.
- Andar só de meias ou usar chinelos e sapatos mal ajustados.
- Móveis no meio do caminho (gavetas abertas, por exemplo), principalmente entre o quarto e o banheiro.
- Escadas com degraus de tamanhos diferentes.
- Tapetes nos quartos, banheiros e em outros cômodos da casa.
- Pouca iluminação nos ambientes.
- Colocar-se em pé em cima de um banco ou cadeira.
- Tontura ao levantar-se.
- Visão alterada pela idade.
- Perda do equilíbrio, muitas vezes causada por remédios.
- Enfraquecimento dos ossos e dos músculos do idoso.
- Soleiras das portas não niveladas com o chão.