EMS · Saúde

Checklist casa segura

Olá!

Este é o **Checklist Casa Segura** do **Programa EMS Saúde**. Ele reúne uma série de práticas que podem ser usadas dentro de casa para evitar acidentes e fraturas.[1]

São medidas simples, mas que podem prevenir quedas indesejadas e possíveis complicações relacionadas à **Osteoporose**.[1]

Lembre-se sempre:

As fraturas agravadas pela Osteoporose podem, além de causar dor, levar à dependência física e também estão associadas a maior taxa de mortalidade.[2]

Por isso, quando falamos de Osteoporose, a prevenção é fundamental. [2]

O checklist foi feito para contribuir com a prevenção de fraturas, criando um ambiente mais seguro para evitar acidentes dentro de casa.

Ter uma casa adaptada para o paciente com **Osteoporose** significa reduzir consideravelmente o risco de quedas.

Procure sempre consultar seu médico para orientações específicas de acordo com sua condição e acesse mais conteúdos e informações no **Programa EMS Saúde**.

Até logo!

Referências

[1] "Osteoporose: campanha ensina a deixar a casa mais segura, de maneira simples, e evitar quedas" Casa Civil | Governo Federal https://www.gov.br/casacivil/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/osteoporose-campanha-ensina-a-deixar-a-casa-mais-segura-de-maneira-simples-e-evitar-quedas Acesso em: 29/09/2023

[2] "Osteoporose: as cinco dicas da casa segura" | Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia - Regional São Paulo: https://www.sbemsp.org.br/osteoporose-as-cinco-dicas-da-casa-segura/ Acesso em: 29/09/2023

EMS · Saúde

Faça um ☑ conforme deixar sua casa mais segura:

Geral

- [ ] Mantenha uma boa iluminação e de fácil acesso dentro da casa.[2]
- [ ] Evite deixar fios espalhados (como carregadores de celular, por exemplo), brinquedos ou outros objetos pelo chão.[2]

Na cama

- [ ] Para evitar tonturas, é importante que a pessoa sentada consiga apoiar os pés no chão.[1]
- [ ] A mesa de cabeceira deve estar pelo menos 10cm mais alta do que a cama e contar com bordas arredondadas.[1]
- [ ] Se possível, fixe esta cabeceira no chão ou na parede, evitando que se desloque, caso precise de apoio ao se levantar.[1]
- [ ] Sempre que possível, instale os interruptores de luz próximos à cama ou adote uma luz de fácil ativação, como um abajur.[1]

Banheiros e áreas molhadas (como box e corredores)

- [ ] Prefira sempre pisos antiderrapantes.[1]
- [ ] Utilize banquinhos para sentar e lavar os pés durante o banho.[2]
- [ ] Instale barras antiqueda na área de banho.[2]
- [ ] Evite tapetes soltos, mas, caso vá usar, escolha sempre modelos feitos de borracha e antiderrapantes.[1]

Escadas

- [ ] O corrimão precisa ter altura média de 80cm.[1]
- [ ] Os degraus devem ser marcados com fitas antiderrapantes.[1]