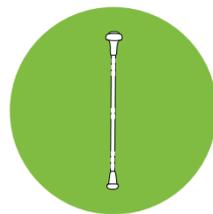


Prevenção de Quedas



Evite tapetes soltos e objetos espalhados pelo chão.



Observe as condições de conservação de bengalas e demais mobiliários e equipamentos



Escadas e corredores devem ter corrimão nos dois lados;



Mantenha as grades da cama sempre elevadas e travadas



Use sapatos fechados com solado de borracha de preferência sem salto e, roupas confortáveis que se ajustem ao corpo.



Coloque tapete antiderrapante e barras de segurança no banheiro.



Realize as mobilizações e transferências com apoio de outra pessoa.



Mantenha os ambientes iluminados e se possível, o interruptor deve estar próximo a cabeceira da cama.



Fixe os fios (telefone, elétricos e equipamentos) nas paredes e/ou rodapés



Exercite-se regularmente.



Peça ao seu médico para reavaliar a sua prescrição de medicamentos.



Faça com regularidade seu check-up para avaliar a visão e audição.

Em caso de queda, entre em contato imediatamente com a nossa central de monitoramento (11) 97727-8353 ou (11) 2362-5383