



Prevenção de Quedas

Você sabe qual o seu risco de queda?

Se não souber, pergunte à sua equipe de saúde.

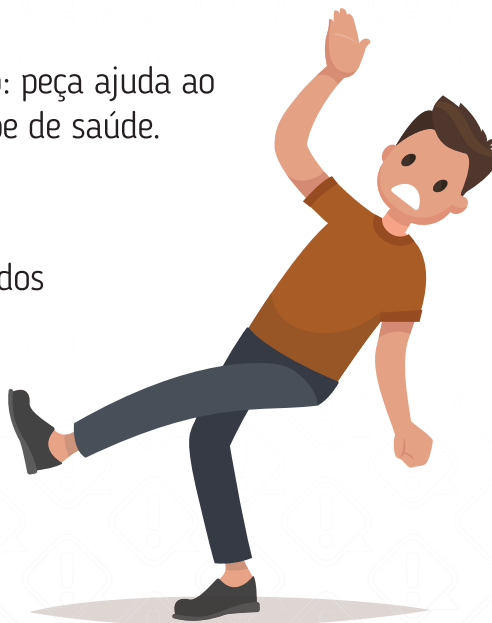
- Pacientes idosos, com dificuldade de locomoção, ou que estejam usando alguns tipos de medicamentos têm maior risco de queda.
- Procure não caminhar sozinho: peça ajuda ao acompanhante ou à sua equipe de saúde.

Para evitar quedas:

- Procure usar sapatos apropriados (solado antiderrapante).
- Mantenha as grades da cama sempre elevadas.
- Levante da cama devagar.

Participe do seu cuidado!

Se você já sofreu uma queda anteriormente, avise a equipe de saúde.



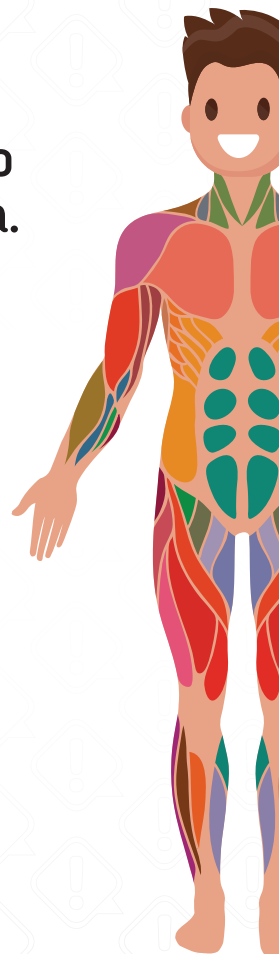


Prevenção de Lesões por Pressão

As lesões por pressão são feridas que podem aparecer em lugares do corpo onde há uma saliência óssea.

Para evitá-las:

- Mantenha a pele hidratada passando algum creme.
- Tente se movimentar de tempos em tempos. Caso não seja possível sozinho, a equipe de saúde deve ajudar você a se movimentar a cada 2 horas.
- Se você estiver usando fralda, avise sempre a equipe para não permanecer com ela úmida por muito tempo.



MINISTÉRIO DA
SAÚDE