

O idoso caiu e agora?

O QUE FAZER APÓS UMA QUEDA

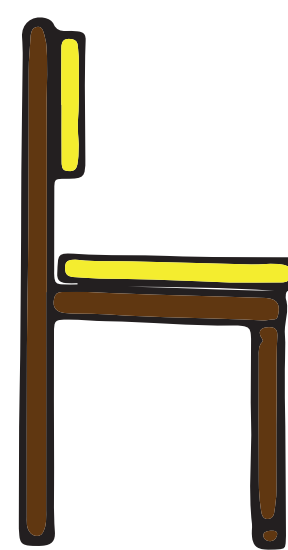


1 - Logo após uma queda:

Mantenha-se calmo.
Permaneça por um tempo imóvel no chão.
Verifique se você está machucado antes de se levantar.

2 - Levantando-se de uma queda:

Se você pode se levantar com segurança, role para o lado. Levante-se lentamente, ajoelhe-se e rasteje para uma cadeira resistente. Firme as mãos na cadeira e suba para sentar.



Se você está ferido e não pode se levantar, peça ajuda a alguém ou ligue para o **192 (SAMU)**.

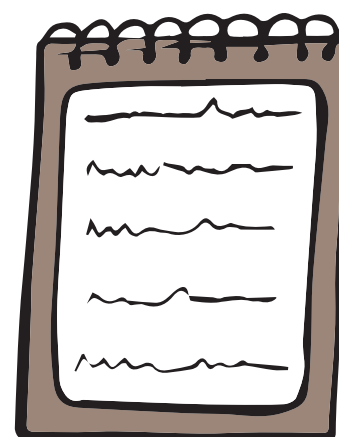


3 - Considere dispositivos de resposta de emergência:

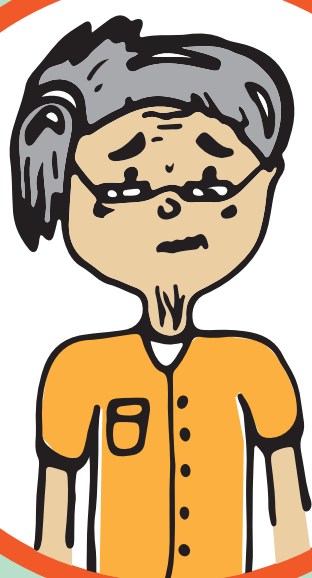
Se você estiver frequentemente sozinho, tenha sempre um telefone portátil ou dispositivo de emergência com você.

4 - Informe ao seu médico:

Anote quando, onde e como você caiu para que possa discutir os detalhes com ele.



5 - Abordando o medo de cair:



Se você está preocupado ou com medo de cair, converse com seu médico ou outro profissional de saúde para que eles possam encaminhá-lo para um fisioterapeuta.