

Minha Casa Mais Segura

Checklist para prevenir quedas e continuar se movimentando com segurança.

Nome: _____

1. Primeiro, sobre mim

- ☐ Caí nos últimos 12 meses
- ☐ Caí duas ou mais vezes
- ☐ Já tive uma queda com ferimento
- ☐ Tenho medo de cair
- ☐ Já deixei de sair ou fazer alguma atividade por medo de cair
- ☐ Às vezes sinto tontura ao me levantar
- ☐ Tenho dificuldade para me levantar de uma cadeira
- ☐ Preciso apoiar as mãos para levantar
- ☐ Uso bengala ou andador
- ☐ Tenho dificuldade de visão mesmo usando meus óculos
- ☐ Tenho dormência ou perda de sensibilidade nos pés

2. Meus medicamentos

- ☐ Uso cinco ou mais medicamentos
- ☐ Uso medicamento para dormir
- ☐ Uso calmante/ansiolítico
- ☐ Uso medicamento que pode baixar minha pressão
- ☐ Já senti tontura, sonolência ou desequilíbrio depois de tomar algum remédio
- ☐ Minha lista de medicamentos não é revisada há algum tempo

Não suspenda medicamentos por conta própria. Leve esta informação ao seu médico.

3. Caminhando pela casa

- ☐ Existem tapetes soltos
- ☐ Há fios ou objetos no caminho
- ☐ Alguns corredores ficam escuros à noite
- ☐ Existem degraus pouco visíveis
- ☐ Preciso subir em bancos ou cadeiras para alcançar objetos
- ☐ O piso fica escorregadio quando molhado
- ☐ Tenho dificuldade para circular com bengala/andador

Quer avaliar sua casa cômodo a cômodo com mais detalhe? Use também o "Checklist Casa Segura", no cognisa.med.br.

4. Banheiro

- ☐ Não há barras de apoio onde preciso
- ☐ O piso do box fica escorregadio
- ☐ Tenho dificuldade para sentar ou levantar do vaso sanitário
- ☐ Preciso me apoiar em pia, toalheiro ou box

- ☐ Tomo banho sozinho(a) mesmo tendo dificuldade de equilíbrio
- ☐ O caminho até o banheiro fica escuro durante a noite

Atenção: toalheiro não é barra de apoio.

5. Quarto e noite

- ☐ Levanto durante a noite para urinar
- ☐ Levanto rapidamente da cama
- ☐ Preciso procurar o interruptor no escuro
- ☐ O caminho entre a cama e o banheiro tem obstáculos
- ☐ Uso chinelo frouxo ou sem fixação no calcanhar
- ☐ Tenho dificuldade para sentar ou levantar da cama

6. Escadas e área externa

- ☐ Escadas não têm corrimão adequado
- ☐ Os degraus têm pouca iluminação/contraste
- ☐ Existem pisos irregulares
- ☐ Há desníveis difíceis de perceber
- ☐ Caminho em áreas externas sem apoio quando me sinto inseguro(a)

7. O que protege contra quedas

- ☐ Faço atividade física regularmente
- ☐ Faço exercícios de força
- ☐ Faço exercícios de equilíbrio
- ☐ Continuo caminhando e realizando minhas atividades
- ☐ Uso meus óculos quando preciso
- ☐ Meu calçado fica firme nos pés
- ☐ Meu dispositivo de apoio está ajustado para mim

Prevenir quedas não significa parar de andar.

O objetivo é tornar o movimento mais seguro e preservar sua independência.

Meu plano: 3 coisas que vou mudar

1. _____
2. _____
3. _____

Quero conversar com meu médico sobre:

- ☐ Quedas
- ☐ Tontura
- ☐ Medicamentos
- ☐ Visão
- ☐ Força/equilíbrio
- ☐ Bengala/andador

Outro:

Procure avaliação médica após uma queda, especialmente se houver:

trauma na cabeça · perda de consciência · dor importante · dificuldade nova para caminhar · uso de anticoagulantes

Material do ecossistema COGNISA · Dr. Fausto Azambuja Machado (CRM-MG 39.242 · RQE Geriatria 15.603) · cognisa.med.br

cognisa.med.br