

A CASA SEGURA

Casa segura, cidade segura e prevenção das Fraturas

Em poucas décadas 50% da população terá mais de 50 anos e envelhecerá cada vez mais. Em 2016 a expectativa média de vida do brasileiro atingiu 75,5 anos

Sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e exposição a fatores de risco para acidentes conduzem a um quadro muito sério onde aproximadamente 1/3 dos idosos sofrerão fraturas, as quais são evitáveis em muitas situações.

Punho, coluna e quadril (fêmur proximal) são as mais frequentes e muitas requerem tratamento cirúrgico. As fraturas do fêmur em idosos mesmo corretamente tratadas tem uma mortalidade de mais de 20% no primeiro ano após o evento.

Desde 1999, a SBOT – Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia desenvolve e divulga um projeto chamado CASA SEGURA que procura divulgar critérios que aumentem a segurança dos ambientes domésticos com medidas simples, práticas e pouco dispendiosas, a exemplo de outras organizações internacionais.

Tornar o ambiente residencial mais saudável e implementar medidas que aumentem a segurança que possam prevenir acidentes e traumatismos é essencial: a maioria dos casos de fraturas ocorre no interior da residência e no seu entorno.

É necessário muita atenção para:

1-Trajetos e acessibilidade: más condições do pavimento em geral, escadas e rampas inseguras por serem íngremes e escorregadias

2-Luminosidade adequada em todos tanto o interior como na área externa da casa e na cidade.

3-Redução de esforços físicos inadequados e cargas impróprias para uma pessoa idosa

4-Funcionalidade, praticidade e ergonomia do ambiente doméstico: ordenamento e dimensionamento de moveis e utensílios de forma racional e sem excessos

5-Eliminação de obstáculos e “armadilhas” à circulação.



O risco de quedas aumenta muito em razão de:

- 1-Tonteiras e perda de equilíbrio: uso de medicamentos diversos
- 2-Visão alterada pela idade e a falta de correção visual apropriada.
- 3-Enfraquecimento natural de ossos (osteoporose) e músculos
- 4-Calçadas e pavimento inadequados e irregulares: sem manutenção com destaque para pedras portuguesas em áreas inclinadas
- 5-Obstáculos domésticos e mal planejamento: mobiliário mal posicionado ou mal dimensionado, tapetes, degraus e desníveis, má iluminação
- 6-Exposição a fatores de risco: subir em escadas, realização de tarefas perigosas para o idoso, atravessar a rua sem cuidados ou sem assistência de terceiros, uso de calçados impróprios (solado deve ser antiderrapante) e com salto alto.
- 7-Desatenção e pressa desnecessária causada por falta de organização da agenda e tarefas diárias
- 8-Falta de conscientização e desinformação sobre o tema



5 principais causas de Acidentes



- 1 - Queda da pressão arterial ao levantar da cama – 22%
- 2 - Esbarrões ou escorregões em objetos que não são visualizados – 19%
- 3 - Enfraquecimento de ossos e músculos – 18%
- 4 - Uso de calçados inapropriados - 14%
- 5 - Obstrução dos caminhos dentro de casa como móveis, escadas, tapetes – 11%



iS



Adequação e/ou individualização das medidas preventivas:

- 1-Instalar barra tipo corrimão no box, piso antiderrapante no chuveiro, banco p/ sentar-se no chuveiro, chuveiro móvel.
- 2-Instalar corrimão em escadas e aplicar adesivos antiderrapantes
- 3-Evitar guardar objetos em locais altos e/ou de difícil acesso
- 4-Manter luz noturna de orientação sempre acesa e óculos sempre ao alcance da mão
- 5- Eliminar tapetes, mesas de centro, fios de telefone esticados pela casa e outros possíveis obstáculos e pontos de conflito na circulação.



A participação da família e dos cuidadores é fundamental!

É importante lembrar que todos um dia serão idosos e a preparação para este tempo deve ser feita com muita antecedência.

Manter a mente alerta e ativa: praticar exercícios físicos, ouvir musica, conversar, ler, participar de jogos e atividades coletivas.

O uso de bengalas é um recurso eficaz e barato para melhorar o equilíbrio e reduzir o risco de quedas dando mais segurança ao idoso.

Visitar regularmente seu médico assistente e certificar-se que os parâmetros de pressão arterial, glicemia, etc. estejam sempre normais e que eventuais medicamentos estejam sendo utilizados na dosagem correta são exigências que compõem o cenário de cuidados com o envelhecimento.

A conscientização dos engenheiros, arquitetos e construtores ganha destaque na construção de um ambiente urbano mais seguro e do qual todos os que hoje são jovens, um dia dele usufruirão.

Finalmente, a melhoria das condições sociais, do saneamento e da urbanização é um esforço coletivo e uma ação também política na qual o engajamento de todos os cidadãos se torna necessário.

Viver bem a “melhor” idade com uma casa segura e uma cidade segura!

O Dia do Ortopedista é comemorado no dia 19 de setembro e esta data deve ser anualmente considerada uma oportunidade de se discutir este tema que transcende a área médica para se colocar como uma verdadeira questão social e de relevância para toda a sociedade.