

1. ÁREAS EXTERNAS

- Reforce a iluminação nas áreas externas da casa;
- Recomenda-se que o piso seja plano e antiderrapante, sem desníveis, rachaduras e degraus;
- Sempre que possível, evite o uso de escadas e dê preferência pelo uso de rampas;
- Preste atenção aos obstáculos – calçadas, degraus, buracos, raízes de árvores, objetos deixados pelo caminho;
- A escada precisa possuir corrimão para apoiar-se ao subir e ao descer.



2. SALA

- Cuidado com sofás muito baixos e poltronas sem braços, você pode ter dificuldade para sentar e levantar, o que pode provocar quedas;
- Evite o uso de tapetes soltos sobre pisos lisos.
- O ideal é não utilizar tapetes;
- Não deixe os fios e extensões elétricas cruzarem o caminho de passagem;
- Tenha sempre o cuidado de retirar obstáculos do caminho, evitando tropeções.
- É importante ter um interruptor de luz próximo à porta.



3. BANHEIRO

- Quando indicado, devem ser usadas barras de apoio ao lado do vaso sanitário e dentro da área de banho;
- Utilizar uma cadeira de banho ou de plástico resistente próxima ao chuveiro, para maior conforto e segurança;
- Tapetes ou piso antiderrapantes devem ser usados.
- Não utilize tapetes de tecidos ou retalhos que possam provocar escorregões;
- Caso o idoso tenha uma estatura elevada, pode-se optar por utilizar um assento elevado ou aumentar a altura do vaso sanitário para facilitar o sentar e levantar;
- Nunca trancar a porta do banheiro para o uso.



4. QUARTO

- Levante-se da cama de forma lenta, permaneça sentado por alguns minutos antes de levantar-se totalmente para evitar tonturas e desequilíbrios que levem a quedas;
- Nunca se levante no escuro;
- Um abajur ou interruptor de luz deve estar ao lado da cama;
- Evite camas muito altas ou muito baixas. A altura ideal é quando, sentado em sua beirada, é possível colocar os pés no chão;
- Evite o uso de tapetes soltos sobre pisos lisos. O ideal é removê-lo, e não usar produtos que deixem o piso escorregadio;
- **Se você usa algum dispositivo de marcha, como bengalas, muletas ou andadores: Mantenha-os em bom estado e troque as borrachas que ficam em contato com o chão sempre que estiverem danificadas.**