



**PREVENÇÃO
DE QUEDAS
PÓS-AVC**



PREVENÇÃO DE QUEDAS PÓS-AVC

As quedas após a pessoa ter um AVC são muito comuns. Isso porque o AVC pode causar comprometimentos que afetam o equilíbrio.

Muitas quedas não irão causar problemas graves imediatamente, porém a pessoa que cai acaba ficando com mais medo de se movimentar e assim cada vez menos independente, o que reduz sua qualidade de vida.

**Mas será que só se tiver
fraqueza a pessoa está
sujeita a cair?**

Veja a seguir os principais fatores de risco para ocorrência de quedas, lembrando que o AVC em si já é um fator de risco considerável.



Fraqueza nas pernas.



Imobilidade.



Histórico de quedas.



Déficit de equilíbrio.



Alteração visual.



Labirintite.



Depressão.



Comprometimento cognitivo.



Idade maior que 80 anos.



Sedentarismo.



Tontura.



E não pense que as quedas ocorrem apenas fora de casa, muito pelo contrário, a maior parte das pessoas **após o AVC caem em casa mesmo!**

Momentos em que mais ocorrem as quedas:



Ida ao banheiro no meio da noite.



Durante o banho.



Ao caminhar e tropeçar em algo do chão.

Então se só o fato de ter um AVC você já corre um grande risco de cair, o que pode ser feito?

PREVENIR É A PALAVRA!

Veja algumas maneiras abaixo:



Uso de **dispositivos para auxílio na marcha** (bengala, andador) quando indicado por profissional capacitado (fisioterapeuta e terapeuta ocupacional principalmente).



Uso de **óculos** quando necessário.



Uso de **calçado adequado**, que não escorregue e não solte do pé (Isso é muito importante, o calçado deve ficar firme no pé). Evite pantufas, chinelos grandes e escorregadios.



Faça **exercícios** para fortalecimento muscular, para equilíbrio e outras atividades físicas. Procure ajuda de um profissional capacitado para indicar os melhores exercícios: Fisioterapeuta ou Educador Físico.

Além disso, observe o ambiente que você está:

- 1 Deixe o ambiente sempre com iluminação adequada (Use abajur ou um interruptor para ligar a luz a noite ao lado da cama).
- 2 Não andar em superfícies escorregadias e se for necessário use calçados adequados e esteja acompanhado.
- 3 Pisos antiderrapantes ou com adesivos antiderrapantes ajudam coloque no banheiro que é um local que normalmente é escorregadio.
- 4 Use sempre o corrimão em escadas e rampas.
- 5 Evitar o uso de tapetes (tropeçar neles é muito fácil, e o risco de queda aumenta).
- 6 Cuidar com objetos no chão e animais.
- 7 Instale barras no chuveiro.



Cuidados

- Dê atenção também aos **efeitos colaterais** dos medicamentos, alguns podem causar tonturas, pressão baixa e sonolência e assim aumentar o risco de quedas!

Converse com seu médico sobre isso!

- Peça ajuda aos familiares e organize sua casa para que tenha **espaço suficiente** para caminhar, evitando tropeços e esbarrões nos móveis.

As quedas são uma das complicações mais comuns após o AVC e ocorrem em 70% das pessoas um ano após AVC.

Então vamos **prevenir**?

E assim reduzir esse número tão assustador?

São medidas simples e que funcionam!

REALIZAÇÃO:



Saiba mais
sobre ABAVC!



www.abavc.org.br



[/abrilavc](https://www.facebook.com/abrilavc)



[/abavcoficial](https://www.instagram.com/abavcoficial)