

LAÇOS EDUCAÇÃO

ESCOLA DO ENFERMEIRO DO FUTURO



PILULAS DE APRENDIZADO

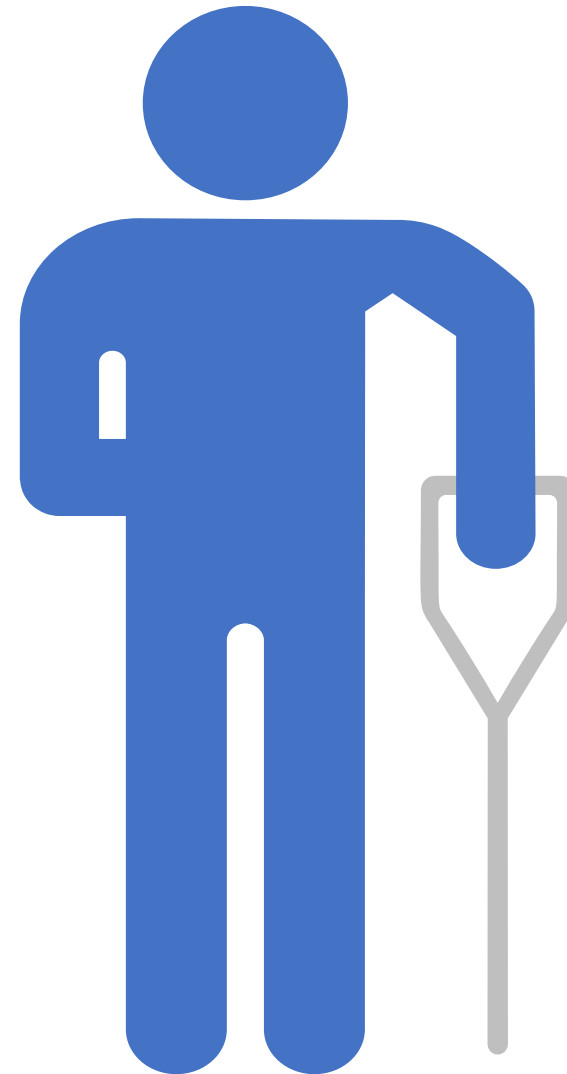
PESQUISA

E-LAB



QUEDA

A queda em idosos
é uma das maiores
preocupações,
pela frequência e
pelo impacto na
qualidade de vida
dessa população



ETIOLOGIA DAS QUEDAS

O melhor preditor de queda é uma queda anterior.

No entanto, as quedas em idosos raramente têm causa ou fator de risco único. É causada geralmente por complexa interação entre o seguinte fatores:

- Fatores intrínsecos (declínio relacionado com a idade da função, distúrbios e efeitos adversos de fármaco)
- Fatores extrínsecos (riscos ambientais)
- Fatores situacionais (relacionados à atividade que está sendo realizada—p. ex., correr para o banheiro)

IMPACTO

Mais de 50% das quedas dos idosos resultam em lesões.

Cerca de 5% das quedas resultam em fraturas do úmero, punho ou pelve.

Cerca de 2% das quedas resultam em fratura de quadril

Algumas lesões relacionadas a quedas são fatais.

As quedas relacionadas às lesões são responsáveis por cerca de 5% das hospitalizações em indivíduos com ≥ 65 anos.

Outras lesões graves (p. ex., cabeça e lesões internas, lacerações) ocorrem em cerca de 10% das quedas.

Cerca de 5% das pessoas idosas com fratura de quadril morrem enquanto hospitalizadas

Cerca da metade dos indivíduos idosos que caem não pode se levantar sem ajuda. Permanecer no chão por > 2 horas após a queda aumenta o risco de desidratação, úlceras de pressão, rabdomiólise, hipotermia e pneumonia.

A função e a qualidade de vida podem se deteriorar drasticamente após a queda; pelo menos 50% dos idosos deambulatórios antes de fraturar o quadril não recuperam seu nível anterior de mobilidade.

A mortalidade geral em 12 meses após fratura de quadril varia de 18 a 33%.

COMO PREVINIR

IDENTIFICANDO FATORES DE RISCO

INTRINSECOS

- Déficit visual
- Déficit cognitivo
- Alterações músculo-esqueléticas e do equilíbrio (A sarcopenia está presente em 5 a 10% dos indivíduos com mais de 65 anos)
- Déficit de vitamina D
- Uso de medicamentos (benzodiazepínicos, psicotrópicos como sedativos, hipnóticos, antidepressivos)
- Alterações cardiovasculares
- Hipotensão ortostática
- Deformidades dos pés

EXTRINSECOS

- Características do meio ambiente
- Calçado inadequado

COMO PREVINIR

A intervenção multifatorial na prevenção de quedas é particularmente efetiva e é recomendada na prevenção de quedas na comunidade.

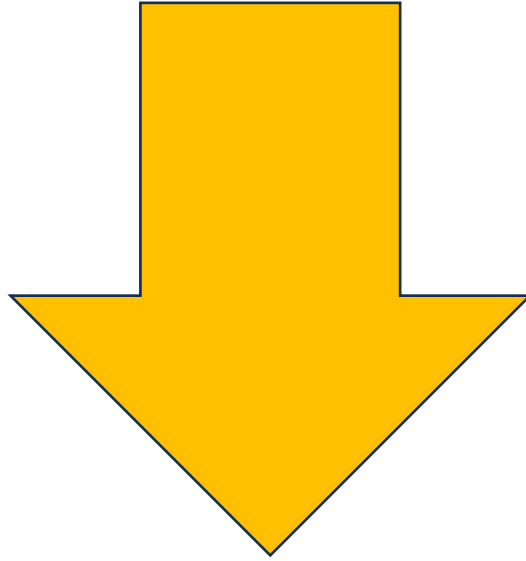
- Correção do déficit visual
- Prevenção das alterações cognitivas
 - Atividade física diária
 - Suplemento de vitamina D
- Reconciliação Medicamentosa
- Alterações do meio ambiente
- Adequação plano nutricional

CICLO DE ACOMPANHAMENTO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS

A estratégia de PREVENÇÃO deverá igualmente facultar ao idoso formas de melhorar a sua qualidade de vida, ajustada ao meio em que está inserido



QUER SE APROFUNDAR????



Organization WH. WHO global report on falls prevention in older age 2007. Available from:
http://www.who.int/ageing/publications/Falls_prevention7March.pdf?ua=1.

<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/31984/1/Factores%20de%20risco%20e%20preven%C3%A7%C3%A3o%20.pdf>

A photograph of an elderly man with white hair and blue eyes, wearing a light-colored short-sleeved button-down shirt. He is sitting and holding a dark wooden cane with both hands clasped over the handle. The background is a soft-focus indoor setting with a white wall and a green plant visible on the left. The overall image has a semi-transparent dark grey overlay.

PREVENIR SEMPRE