

28 Outubro 2010



Cantinho do Cuidador Informal
Módulo III

ACIDENTES DOMÉSTICOS COMO PREVENIR

Sumário

1

Conceito de acidente

2

Porque acontecem ?

3

Tipificação dos acidentes

4

Complicações

5

Como prevenir

1

Conceito de acidente

Condições
habitação

Factor S

ACIDENTE

Idade

Ambiente

Acontecimento ,subito e imprevisto
que produz danos

2

Porque acontecem ?



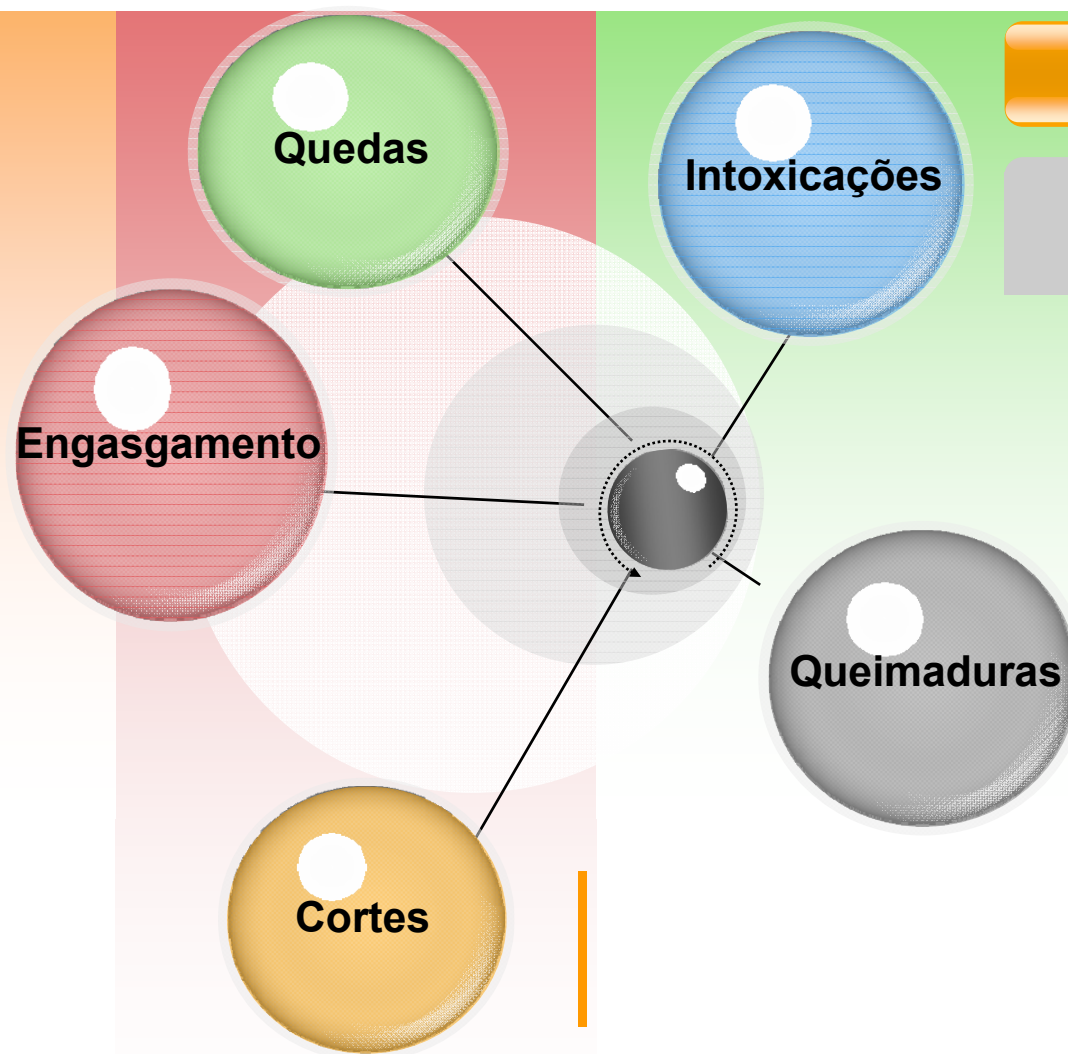
2

Porque acontecem ?



3

Tipificação dos acidentes



Medicamentos

Produtos químicos



4

Complicações

Fraturas

Feridas

Traumatismos

Queimaduras

Asfixia

5

Como prevenir

Cuidados a ter com Nosso Corpo

- Vigiar a nossa saúde (Rotina)
- Cumprir prescrições
- Praticar exercício físico
- Respeitar período de repouso
- Adequar a roupa e sapatos
- Usar os auxiliares de marcha adequados

5

Como prevenir

Em Casa

Piso adequado

Tapetes

Iluminação

Arrumação e mobiliário

Arejamento dos espaços

Não usar braseiras picão

Manter os medicamentos identificados

Identificar os productos

Na cozinha:

Concentrar-se apenas numa tarefa

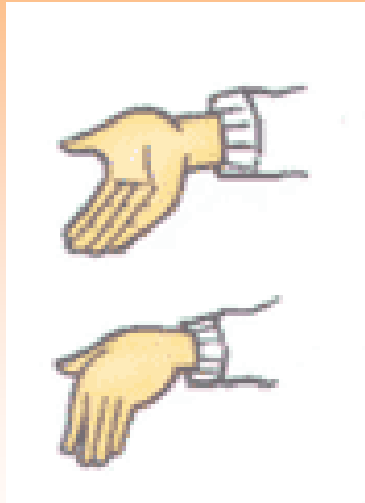
Guardar facas sempre no mesmo local

Marcar o tempo com um relógio

5

Como prevenir

Treino de equilíbrio:



Repita 10 vezes

Repita 20 vezes



Levantar e sentar sem a utilização das mãos



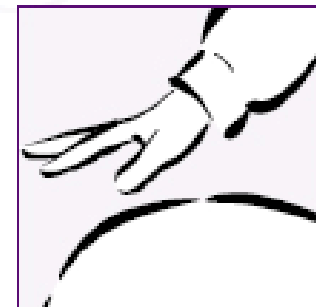
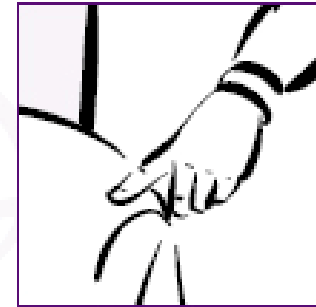
Flexão Plantar



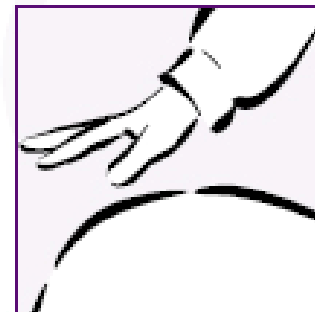
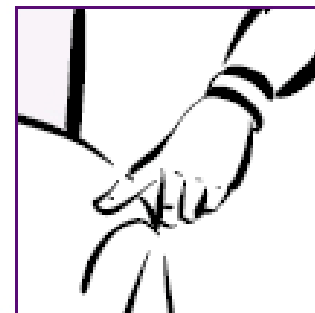
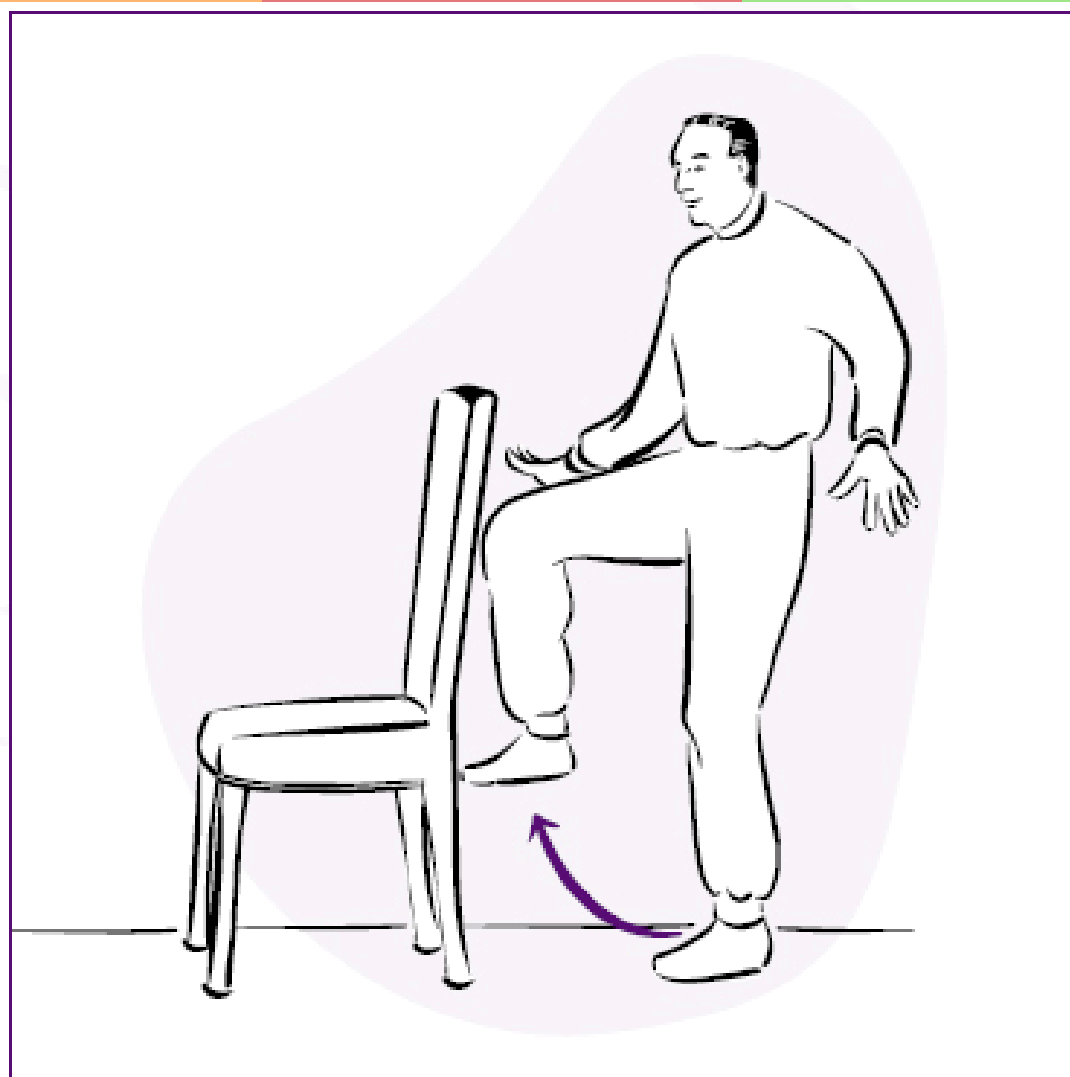
Elevação Lateral do Membro Inferior



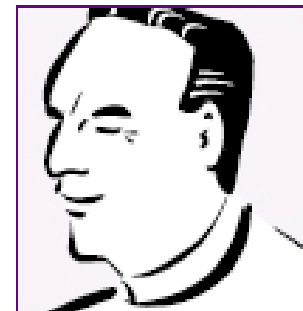
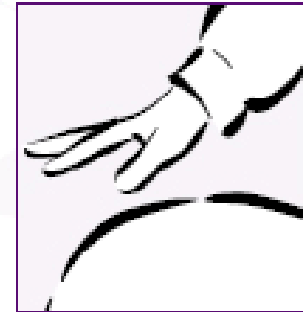
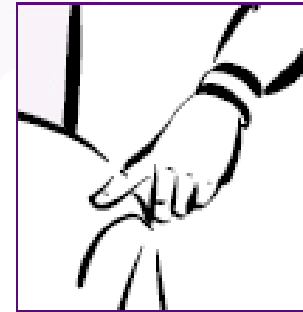
Elevação anterior do Membro Inferior



Flexão de Joelho



Flexão de Joelho

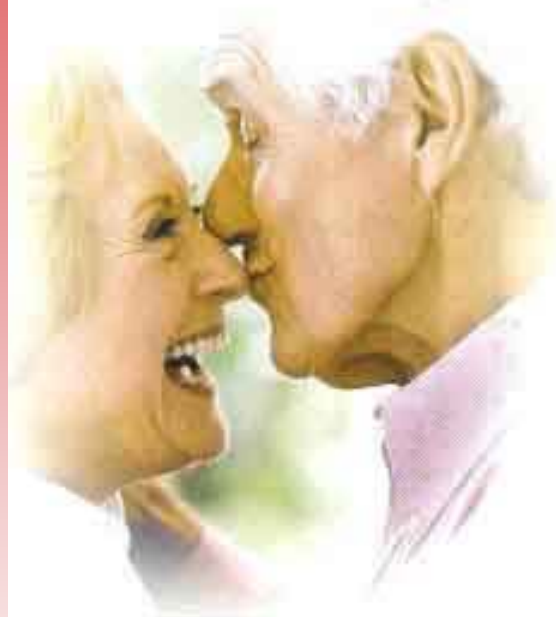


- Ande levantando um braço depois o outro.



- Ande abrindo e baixando os braços para os lados até a altura dos ombros.

Obrigada, seja feliz!!!!!!





Cantinho do Cuidador Informal
Módulo III

Próxima sessão : 18 Novembro 2010
Como poderei gerir o Stress?

MUITO OBRIGADO PELA VOSSA PRESENÇA!