

CHECKLIST DA CASA SEGURA PARA VISITA DOMICILIAR

Nome do Usuário: _____

Data de Nascimento: ___/___/___

Este protocolo serve como apoio à avaliação de segurança do ambiente domiciliar com foco na prevenção a quedas. Mantenha este checklist no prontuário do usuário.

BANHEIRO

1. Banheira ou box com piso ou tapete antiderrapante ()SIM ()NÃO
2. Ambiente bem iluminado ()SIM ()NÃO
3. Box e vaso sanitário com barras de apoio ou corrimãos ()SIM ()NÃO
4. Tapete do box com ventosas antiderrapantes ()SIM ()NÃO

Orientações:

Evitar trancar as portas com chave.
Evitar tapetes soltos no banheiro.
Usar da cadeira de banho ou de plástico bem resistente caso tenha dificuldade de se abaixar ou de equilíbrio.

COZINHA

5. Armários e utensílios de fácil alcance e manuseio ()SIM ()NÃO
6. Itens mais pesados guardados nas prateleiras mais altas e os mais leves nas mais baixas ()SIM ()NÃO
7. Líquidos inflamáveis como querosene, solventes, gasolina fora da cozinha e em lugares não acessível para crianças ()SIM ()NÃO
8. Se possui tapetes, este estão com antiderrapante ()SIM ()NÃO

Orientações:

Evitar o uso de escadas ou banquinhos para alcançar objetos em armários altos. Avalie o risco e se necessário peça ajuda a uma pessoa.

QUARTO

9. Interruptor de luz localizado logo na porta do quarto ()SIM ()NÃO
10. Abajur ao lado da cama ou lanterna com fácil acesso ()SIM ()NÃO
11. Tapetes ou passadeiras com proteção antiderrapante dentro do quarto ()SIM ()NÃO

Orientações:

Aumentar a altura da cama, deixando entre 55cm e 65cm do nível do chão.
Sinalizar os degraus como fitas coloridas, diferente da cor do piso caso exista neste ambiente.
Evitar levantar rapidamente da cama e sem ligar a luz.
Sentar uns minutos na cama ao se levantar.

PISOS

12. Tapetes bem presos ao chão ou com antiderrapante ()SIM ()NÃO

Orientações:

Procurar manter os pisos limpos sem uso de produtos que os deixam brilhantes e escorregadios como cera.
Evitar objetos e fios soltos no chão
Ficar atento a pisos irregular e rampas muito inclinadas.

ESCADAS

13. Os degraus com sinalizadores como fitas em cores diferentes do piso. ()SIM ()NÃO
14. Corrimãos em pelo menos um dos lados da escada ()SIM ()NÃO

Pontuação: _____ pontos (somar as alternativas marcadas "Não")

Referência: até 4 pontos= risco leve | entre 4 e 8 pontos= risco moderado | > que 8 pontos= risco grave

Orientações gerais:

Não prender o animal de estimação junto à porta e nem em locais que a coleira fique no caminho. Usar coleiras coloridas.
Evitar entulhos no caminho, procurar manter o pátio limpo.
Usar calçados com solado emborrachado e bem fixos aos pés, evitar chinelos de dedos e tamancos.
Usar protetores de quina de mesa e de tomadas.
Manter com alguém de confiança uma cópia da chave da entrada principal.
Utilizar interruptores de luz próximos do primeiro e do ultimo degrau da escada ou usar lanternas ao se deslocar em escadas escura
Quanto mais livre o ambiente melhor. Devem ser evitados tapetes e mesas de centro nas salas de estar.