

FERRAMENTA DE IDENTIFICAÇÃO DE CAUSAS DE QUEDAS E ACIDENTES DOMÉSTICOS (HOME FAST BRASIL)

INSTRUÇÕES: POR FAVOR, CIRCULE AS RESPOSTAS COMO: SIM, NÃO, NÃO APLICÁVEL (N/A). ATRIBUA UM PONTO PARA CADA RESPOSTA “NÃO”. PONTUAÇÃO MÁXIMA É 25.

1. As passagens são livres de fios e outros objetos?

SIM NÃO

Definição: sem fios ou objetos atravessando ou ocupando espaços de passagens e/ou portas. Inclui móveis e outros objetos que obstruem portas e corredores, objetos atrás de portas que impedem a total abertura da mesma ou pequenos desníveis do piso.

Comentários:

2. O piso está em boas condições?

SIM NÃO

Definição: carpetes e tapetes sem saliências, sem rasgos, não desgastados, sem lajotas/tacos quebradas ou faltando, inclusive nos degraus das escadas.

Comentários:

3. Os pisos são antiderrapantes?

SIM NÃO

Definição: assinale “não” se a cozinha, banheiro ou lavanderia possuem pisos de Paviflex e/ou laminado e/ou cerâmica, além de qualquer piso encerado ou superfície de Paviflex e/ou laminado e/ou cerâmica em qualquer outro cômodo. Apenas marque “sim” se a cozinha, banheiro e lavanderia também possuem pisos que não escorregam.

Comentários:

4. Os tapetes estão bem fixados no chão?

SIM NÃO

N/A (não existem tapetes na casa)

Definição: os tapetes possuem na parte inferior material antiderrapante e/ou são colados com fitas aderentes ou pregados no chão.

Comentários:

5. A pessoa pode deitar-se e levantar-se da cama facilmente e com segurança?

SIM NÃO

Definição: a altura e a firmeza da cama são adequadas. A pessoa não precisa usar mobília ou outros itens para ajudá-la a se levantar.

Comentários:

6. A pessoa consegue levantar de sua poltrona e/ou sofá facilmente?

SIM NÃO

N/A (a pessoa usa cadeira de rodas de forma contínua)

Definição: a altura da poltrona e/ou sofá é adequada, os apoios de braço oferecem bom apoio para ajudar a levantar-se, o assento não é baixo demais nem macio demais a ponto de afundar.

Comentários:

7. A iluminação de todas as lâmpadas é suficiente para que a pessoa enxergue com clareza?

SIM NÃO

Definição: a potência total por ambiente deve ser maior que 75 W no caso de lâmpadas incandescentes, ou a iluminação deve ser fluorescente, e não deve haver sombras que atravessem os ambientes e nem brilho excessivo.

Comentários:

8. A pessoa consegue facilmente acender a luz quando está em sua cama?

SIM NÃO

Definição: a pessoa não precisa sair da cama para acender a luz à noite, há uma lanterna ou lâmpada de cabeceira e/ou abajur, ou iluminação noturna adequada até o banheiro.

Comentários:

9. As calçadas, degraus e entradas externas são bem iluminados à noite?

SIM NÃO

N/A (não há degrau, calçada ou entrada externa, ou seja, a porta abre diretamente para a calçada da rua)

Definição: há iluminação nas portas da frente e dos fundos, com lâmpadas de pelo menos 75 W, as calçadas usadas estão expostas à iluminação, inclusive em entradas comuns.

Comentários:

10. A pessoa consegue sentar e levantar do vaso sanitário com facilidade e segurança?

SIM NÃO

N/A (a pessoa usa cadeira de banho/cadeira higiênica)

Definição: a altura do vaso sanitário é adequada, a pessoa não precisa se segurar na pia, no porta-toalhas ou no suporte de papel higiênico para levantar. Há barras de apoio ao lado do vaso, quando necessário.

Comentários

11. A pessoa consegue entrar e sair da banheira facilmente e de maneira segura?

SIM NÃO

N/A (não tem banheira em casa ou a pessoa nunca usa)

Definição: a pessoa consegue dar o passo por cima da borda da banheira sem nenhum risco, e consegue abaixar-se dentro da banheira e levantar-se novamente sem a necessidade de segurar-se em móveis (ou usar a borda e/ou assento da banheira ou permanecer de pé para usar o chuveiro dentro da banheira sem risco).

Comentários:

12. A pessoa consegue entrar e sair do 'box' do banheiro com facilidade e segurança?

SIM NÃO

N/A (sem chuveiro em casa)

Definição: a pessoa consegue entrar e sair do box ultrapassando qualquer obstáculo que exista (desnível, trilhos, cortinas) sem se apoiar em nada e sem risco.

Comentários:

13. Existe(m) alguma(s) barra(s) de apoio no chuveiro ou na banheira?

SIM NÃO

Definição: Barras de apoio que são apropriadamente instaladas na parede e que não são suportes de toalha, e ainda que podem ser facilmente alcançadas sem a necessidade de inclinar seu corpo a ponto de perder o equilíbrio.

Comentários:

14. Tapetes e/ou fitas antiderrapantes são usadas no banheiro e/ou banheira e/ou box?

SIM NÃO

Definição: Tapetes de borracha e/ou fitas antiderrapantes bem conservadas e bem colocadas no fundo da banheira e/ou no piso do box.

Comentários:

15. O banheiro fica próximo ao quarto?

SIM NÃO

Definição: O banheiro não fica mais que duas portas de distância do quarto (incluindo a porta do quarto), não precisa ir para alguma parte externa ou destrancar portas para chegar a ele.

Comentários:

16. A pessoa consegue pegar itens normalmente utilizados na cozinha sem a necessidade de subir em algo, inclinar o corpo ou sem perder o equilíbrio?

SIM NÃO

Definição: a altura dos armários está entre a altura do ombro e do joelho, não são necessárias cadeiras ou escadinhas para alcançar os objetos.

Comentários:

17. A pessoa consegue levar os alimentos com facilidade e segurança da cozinha até o local de refeições?

SIM NÃO

Definição: é possível carregar os alimentos com segurança ou eles são transportados usando um carrinho até o local em que a pessoa normalmente come.

Comentários:

18. Escadas ou degraus internos possuem corrimão ou barras de apoio por toda a sua extensão?

SIM NÃO

N/A (sem degraus e/ou escadas dentro de casa)

Definição: deve ser fácil segurar na barra de apoio, ela deve estar fixada com firmeza, ser suficientemente forte e estar disponível ao longo de toda a extensão em que há degraus ou escadas.

Comentários:

19. Escadas ou degraus externos possuem corrimão ou barras de apoio por toda a sua extensão?

SIM NÃO

N/A (sem degraus e/ou escadas fora de casa)

Definição: degraus = mais de dois degraus consecutivos (alterações no nível do piso). Deve ser fácil segurar na barra de apoio e ela deve estar fixada com firmeza, ser suficientemente forte e estar disponível ao longo de toda a extensão em que há degraus ou escadas.

Comentários:

20. A pessoa consegue subir e descer os degraus e/ou escadas dentro e fora da casa com facilidade e segurança?

SIM NÃO

N/A (não existem degraus e/ou escadas)

Definição: os degraus não são muito altos, estreitos ou muito desiguais para que o pé possa ser firmemente colocado (internos ou externos), a pessoa provavelmente não ficará cansada ou sem folego quando utilizar os degraus e/ou escada, e não possui condições patológicas que podem impactar na segurança na escada, por exemplo, síndrome do pé caído, perda de sensação nos pés, distúrbios nos controles de movimentos, etc.

Comentários:

21. As bordas dos degraus e/ou escadas (dentro e fora da casa) são visualizados com facilidade?

SIM NÃO

N/A (não existem degraus e/ou escadas)

Definição: não existem pisos, lajotas ou áreas pintadas que encubram e/ou dificultem a visualização da borda do degrau, e existe iluminação adequada nos degraus e/ou escadas.

Comentários:

- 22. A pessoa consegue utilizar a(s) porta(s) de entrada facilmente e de forma segura?**

SIM NÃO

Definição: as fechaduras e trancas podem ser usadas sem inclinar o corpo ou esticar-se demais para alcançá-las. Existe espaço suficiente para que a pessoa não precise equilibrar-se sobre um degrau para abrir a porta e/ou tela.

Comentários:

- 23. Os caminhos ao redor da casa estão em boas condições e desimpedidos?**

SIM NÃO

N/A (não há jardim, caminhos ou quintal)

Definição: sem calçadas irregulares e/ou quebradas e/ou soltas, plantas e/ou matos bem aparados, galhos de árvores bem podados, sem mangueiras de jardim por cima da calçada.

Comentários:

- 24. Normalmente a pessoa usa chinelo ou sapatos apropriados?**

SIM NÃO

Definição: calçados de tamanho adequado e estáveis, com salto baixo e solado antiderrapante. Os chinelos também devem proporcionar apoio adequado para um bom posicionamento e/ou conforto do pé. Se a pessoa não usar calçados dentro de casa, pontue como "não".

Comentários:

- 25. Se há animais de estimação, a pessoa consegue cuidar deles sem inclinar-se ou sem expor-se ao risco de cair?**

SIM NÃO

N/A (não há animais de estimação e/ou outros animais)

*Definição: animais de estimação = qualquer animal pelo qual a pessoa seja responsável.
Para pontuar como "sim", a pessoa não precisa alimentar animais de estimação quando eles estão pulando ou movimentando-se próximo aos pés, a pessoa não precisa se curvar em direção ao chão para encher novamente tigelas e/ou pratos ou limpar os animais. Os animais não requerem muito trabalho.*

Comentários: