



Uma boa visão

- ☐ Todos os anos faço um exame aos olhos.
- ☐ Limpo os meus óculos todos os dias.
- ☐ Asseguro-me de que tenho sempre luz suficiente em casa.



Pés e sapatos

- ☐ Cuido bem dos meus pés ou vou à pedicure.
- ☐ Os meus sapatos são resistentes. Assentam bem e não têm salto alto.
- ☐ Os meus chinelos assentam bem nos meus pés.
- ☐ Consulto o médico de família ou podologista quando tenho dores ou problemas nos pés.



Segurança em casa

- ☐ Os cabos e fios estão bem protegidos ou escondidos.
- ☐ Tenho pisos antiderrapantes em toda a casa, incluindo na casa de banho.
- ☐ Os meus tapetes têm um revestimento antiderrapante.
- ☐ As escadas estão sempre livres de objetos.
- ☐ O meu andarilho está na posição correta para mim. E sei como o utilizar.



Sabe se tem um risco de queda elevado?

- > Caiu nos últimos 12 meses?
- > Preocupa-se com a possibilidade de cair?
- > Tem dificuldade em deslocar-se, correr ou equilibrar-se?

SIM NÃO

☐ ☐☐ ☐☐ ☐

Não a todas as perguntas

Sim a uma ou mais perguntas



Baixo risco de queda



Risco de queda elevado

Tem um risco de queda elevado

Felizmente, é possível fazer algo a este respeito. Marque uma consulta com um profissional de saúde, como o seu médico de família, um fisioterapeuta ou um enfermeiro do seu bairro. Eles podem ajudar a diminuir o risco de queda.

Marco uma consulta com:

Marcou a consulta? Em seguida, consulte a lista de verificação para ver o que pode ir fazendo por si próprio.



Tem um baixo risco de queda

Isso são boas notícias! Mantenha-se ativo e exercite o seu equilíbrio e força muscular para se manter em forma.

Para uma boa forma física, é importante fazer exercício pelo menos 30 minutos por dia e exercitar o equilíbrio e a força muscular. Assim irá manter uma boa condição física e os músculos flexíveis. Isso fará com que tenha uma menor probabilidade de cair.

Dica 1

Fazer exercício em conjunto é muito mais divertido! O município oferece atividades físicas em que pode participar.

Dica 2

Participe no programa de televisão “Nederland in Beweging” (A Holanda em Movimento). Todos os dias da semana no canal NPO2 às 9h15 e no NPO1 às 10h15.

Dica 3:

Analise a lista de verificação e veja o que pode fazer para evitar uma queda.

Lista de verificação

Isto irá ajudá-lo a manter-se direito e evitar uma queda.

O que é que já está a fazer para evitar uma queda?



Equilíbrio e força muscular

- ☐ Faço exercícios todos os dias para treinar o meu equilíbrio e os músculos (das pernas).
- ☐ Tenho o cuidado de não permanecer sentado por muito tempo.
- ☐ Quando me levanto, espero antes de começar a andar. Primeiro, contraio os músculos das pernas. E espero até não sentir tonturas.



Medicamentos

- ☐ Sei exatamente quais os medicamentos que tomo.
- ☐ Sei quais os medicamentos que aumentam a probabilidade de cair.
- ☐ Quando me receitam novos medicamentos, pergunto sempre se são compatíveis com os outros medicamentos que tomo.
- ☐ Peço ao meu médico de família ou farmacêutico para verificar os meus medicamentos todos os anos.



Alimentação saborosa e saudável

- ☐ Sei o que devo comer todos os dias no que respeita a legumes, fruta e outros alimentos.
- ☐ Certifico-me de que como proteínas suficientes. Estas encontram-se na carne, peixe, leite, queijo, ovos, pão, leguminosas e frutos secos.
- ☐ Sei que o meu médico de família pode testar se preciso de mais vitamina D.
- ☐ Bebo água suficiente todos os dias.