

06. Segurança em Casa

Prevenção de Quedas

Quedas são uma das principais preocupações na DP. A Parkinson's Foundation e a Parkinson's UK oferecem orientações práticas:

■ ADAPTAÇÕES ESSENCIAIS NO LAR

- Instale barras de apoio no banheiro (ao lado do vaso e no box/chuveiro).
- Use tapete antiderrapante na banheira/chuveiro e em áreas úmidas.
- Remova tapetes soltos e objetos do chão que possam causar tropeços.
- Garanta boa iluminação em todos os cômodos, especialmente à noite.
- Use banco ou cadeira no chuveiro para maior segurança.
- Mantenha telefone sempre acessível ou use dispositivo de emergência.
- Camas com trilho lateral ou elevação auxiliar ajudam na movimentação.
- Peças de roupa e calçados com velcro facilitam o vestir.

Estratégias de Mobilidade

- Dê passos grandes e deliberados
- Olhe para frente, não para o chão
- Balance os braços ao caminhar
- Use comandos verbais: 'passo grande'
- Evite girar bruscamente
- Use bengala ou andador se necessário
- Marque o chão com fitas para 'cues' visuais
- Descanse antes de atividades importantes

Condução de Veículo

Parkinson's UK e NHS orientam que ao receber o diagnóstico, o paciente deve informar o órgão de trânsito competente e sua seguradora. Nem todos precisam parar de dirigir imediatamente — avaliação médica individualizada é necessária. Reavalie periodicamente conforme a doença progride.