



## 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 último degrau da escada ou usar lanternas ao se deslocar em escadas escuras.  
Quanto mais livre o ambiente melhor. Devem ser evitados tapetes e mesas de centro nas salas de estar.