



## Acessibilidade Geral

- Libertar espaço de circulação dentro e fora de casa de modo a não tropeçar, escorregar ou embater nos moveis.

### Sugestões:

- Fixar os tapetes ao chão
- Alinhar o chão de modo a evitar desníveis
- Usar calçado antiderrapante
- Retirar a mobília que atrapalhe a circulação dentro de casa
- Retirar as portas que dificultem o caminhar e se desejar substituir por cortinas
- Usar um auxiliar de marcha (por exemplo, bengala ou andarilho)
- Nas portas, usar maçanetas de alavanca e evitar as redondas.
- Luzes de presença ao longo da casa.
- Usar barras de apoio no corrimão das escadas e fitas anti-derrapantes nos degraus.
- Colocar rampas em todos os desníveis de portas.



## Quarto e Cama

- Quando sentado na cama, ter os pés bem apoiados no chão.

### Sugestões:

- Rebaixar a cama cortando os pés de madeira, ou trocando por um colchão menos espesso
- Altear a cama usando os cones de madeira ou usar dois colchões
- Evitar que os lençóis e cobertores da cama toquem o chão.
- Usar uma pega de suporte ou pendural para ajudar a entrar e sair da cama.
- Usar uma cadeira sanitária se as idas à casa de banho durante a noite são difíceis.
- Ao lado da cama colocar uma mesa de cabeceira com candeeiro e campainha/sino de fácil acesso.

## Sala de Estar

- Evitar cadeiras ou sofás muito baixos e que dificultem o levantar.

### Sugestões:

- Recorrer a cones de elevação a aplicar nas pernas da mobília
- Escolher cadeiras/sofás com apoio de braços e almofada de assento firme

## Casa de Banho

- Colocar um alteador de sanita e barras de apoio, caso sinta dificuldades em se sentar e levantar da sanita .
- Na banheira, usar uma cadeira ou banco de banho e aplicar barras de apoio que ajudem a segurar-se quando entra e sai da banheira.
- Usar um tapete anti-derrapante dentro e fora da banheira.
- Usar esponjas de cabo longo para lavar com facilidade as costas e pernas, sem necessidade de dobrar o tronco.

