

A minimalist, bright white interior space with a white Eames-style chair in the distance. The room features clean lines, a white wall, and a light-colored floor. A doorway in the background leads to another area with a wooden bench. The overall atmosphere is bright and airy.

# GROU

CHECKLIST

# GROU

## AGRADECIMENTO

Pensar em formas de promover a autonomia e independência do idoso e entregar não só espaços mas experiências que forneçam mais qualidade de vida é a nossa causa. E gostaríamos de agradecer a todas as empresas que estão conosco nesta busca apoiando a causa. Somos todos GROU!

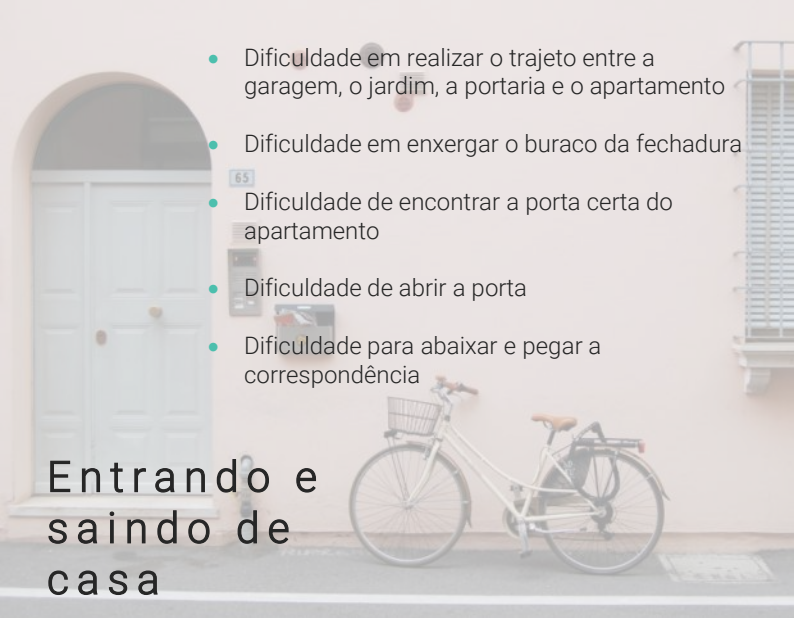


*Vamos lá?*

Faremos uma viagem pelos ambientes que mais usamos no dia-a-dia. Levantaremos as dificuldades mais encontradas pelas pessoas e iremos sugerir soluções!

Basta seguir o *checklist* e marcar o que acredita funcionar melhor pra você!



- 
- Dificuldade em realizar o trajeto entre a garagem, o jardim, a portaria e o apartamento
  - Dificuldade em enxergar o buraco da fechadura
  - Dificuldade de encontrar a porta certa do apartamento
  - Dificuldade de abrir a porta
  - Dificuldade para abaixar e pegar a correspondência


## Entrando e saindo de casa

- ( ) Regularizar o piso para tirar degraus e buracos
- ( ) Trocar piso por um antiderrapante
- ( ) Instalar faixas antiderrapantes
- ( ) Usar cores contrastantes no piso para indicar caminho
- ( ) Fazer rampa de acesso
- ( ) Alargar a passagem / alargar a porta
- ( ) Retirar objetos do caminho

- ( ) Melhorar a iluminação geral
- ( ) Melhorar a iluminação específica
- ( ) Instalar interruptor com fácil acesso ou sensor de presença
- ( ) Aumentar o número da casa, do apartamento
- ( ) Instalar barras de apoio estratégicas
- ( ) Colocar banco para descanso
- ( ) Colocar prateleira ou móvel para apoiar pacotes e sacolas
- ( ) Colocar caixa de correspondência mais alta

- ( ) Trocar maçaneta para do tipo alavanca
- ( ) Instalar olho mágico para segurança




- 
- Esqueço o fogão aceso
  - Quebro a louça quando a lavo
  - Queimo a comida
  - Não acho as coisas
  - Guardo as coisas no lugar errado
  - Bato as portas e gavetas
  - Não alcanço as coisas
  - Não alcanço os objetos (muito alto ou muito baixo)

## Usando a cozinha

- ( ) Ajustar a bancada e pia para uma altura mais adequada
- ( ) Retirar armário embaixo da pia ou da bancada para permitir que a pessoa consiga trabalhar sentada
- ( ) Trocar torneiras por tipo monocomando e alavanca
- ( ) Reorganizar os objetos para que fiquem em alturas mais adequadas
- ( ) Colocar etiquetas com descrição do que tem dentro
- ( ) Instalar amortecedores nas portas e gavetas
- ( ) Instalar iluminação embaixo dos armários superiores
- ( ) Melhorar iluminação geral

- ( ) Trocar fogão por um modelo que corte o gás quando a chama se apaga / timer
- ( ) Colocar facas afiadas em blocos de madeira específicos ou suportes na parede sem o risco de corte
- ( ) Ajustar o número de tomadas e reorganizar o espaço de bancada para que os eletrodomésticos fiquem de fácil acesso
- ( ) Instalar sensor de fumaça
- ( ) Deixar um extintor próximo à saída da cozinha
- ( ) Trocar o piso por um antiderrapante
- ( ) Passar revestimento antiderrapante específico sobre piso existente
- ( ) Instalar prateleiras giratórias nos armários de canto para facilitar o manuseio.



- 
- Não tenho onde apoiar as roupas
  - Não tenho força para puxar o varal
  - Não consigo tirar as roupas da máquina

## Usando a área de serviços

- Ajustar a altura das máquinas de lavar e secar para uma mais apropriada
- Instalar prateleira / móvel de apoio para as roupas
- Reorganizar os objetos para que fiquem em alturas mais adequadas
- Melhorar iluminação geral
- Trocar o piso por um antiderrapante
- Passar revestimento antiderrapante específico sobre piso existente
- Sugestão de carrinho para roupas sujas caso as mesmas sejam guardadas na área íntima
- Trocar o modelo do varal por um mais leve (puxa as roupas individualmente)



ATENDIMENTO  
ESPECIALIZADO

24/7

**telehelp**

Sempre com você

ESTE BOTÃO PODE  
SALVAR VIDAS!



Com o passar dos anos precisamos adaptar alguns detalhes de nossas vidas. O conteúdo dessa publicação traz informações essenciais sobre como adaptar seu lar aos novos desafios do tempo. É com esse espírito que apresentamos a TeleHelp. Um botão de emergência portátil que possibilita à você, viver sozinho, mas estar sempre muito bem acompanhado.

## VEJA COMO O SERVIÇO FUNCIONA:



### 1. PRESSIONE O SEU BOTÃO DE EMERGÊNCIA

Em caso de queda ou mal-estar, pressionando o botão, um sinal é enviado a nossa Central 24 Horas



### 2. FALE COM NOSSAS OPERADORAS

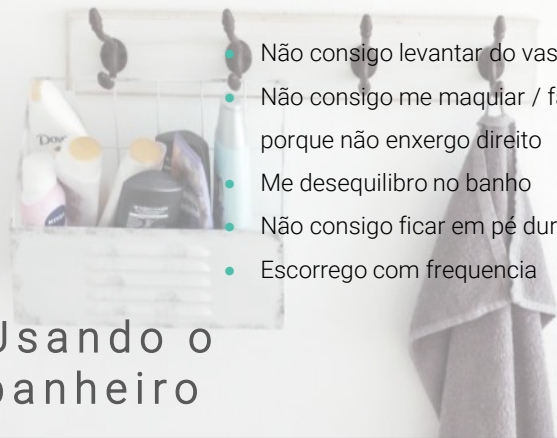
Em menos de 60 seg. entraremos em contato com você para entender a sua necessidade



### 3. RECEBA AJUDA IMEDIATA

Avisaremos as pessoas do seu plano de emergência, ou se necessário, enviaremos ajuda especializada

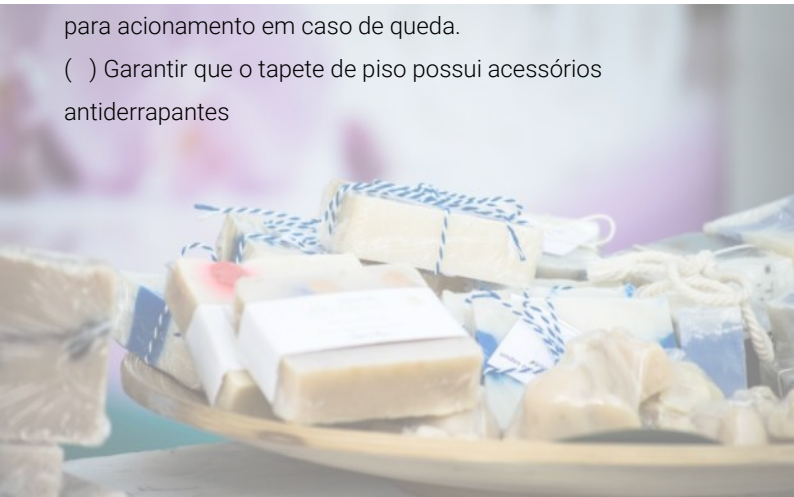
LIGUE **0800 014 2001** E AGENDE UMA VISITA GRÁTIS  
COM UM DE NOSSOS CONSULTORES | [telehelp.com.br](http://telehelp.com.br)


- 
- Não consigo levantar do vaso
  - Não consigo me maquiar / fazer a barba porque não enxergo direito
  - Me desequilibro no banho
  - Não consigo ficar em pé durante o banho
  - Escorrego com frequência

## Usando o banheiro

- ( ) Ajustar a altura do vaso sanitário (novo modelo, assento especial, base)
- ( ) Cria espaço embaixo da pia para possibilitar usar a bancada sentado
- ( ) Ajustar tamanho do espelho e posição (pivotante, inclinado) pra possibilitar se enxergar sentado
- ( ) Fortaleça a base da bancada da pia para que o idoso possa usá-lo como apoio
- ( ) Use torneiras monocomando e do tipo alavanca
- ( ) Use espelhos de aumento
- ( ) Instale luz acima o espelho e melhore a iluminação geral
- ( ) Instale barras de apoio no chuveiro, vaso e onde mais for necessário
- ( ) Instale banco retrátil para auxílio na hora de lavar os pés

- ( ) Instale banco retrátil para auxílio na hora de lavar os pés
- ( ) Use cadeira para banho se a dependência for maior
- ( ) Trocar o piso por um antiderrapante
- ( ) Passar revestimento antiderrapante específico sobre piso existente
- ( ) Instale nicho ou prateleira (fora da área de circulação) para apoio de produtos higiênicos
- ( ) Coloque um porta-papel higiênico na posição mais fácil para o idoso
- ( ) Box plástico ou material que evite cortes em caso de acidentes: cortina ou porta de correr sem trilho no piso
- ( ) Dispositivo de sinalização de emergência ao lado da bacia e do box do chuveiro, a uma altura de 40cm do piso acabado para acionamento em caso de queda.
- ( ) Garantir que o tapete de piso possui acessórios antiderrapantes



- 
- A photograph of a bedroom with a bed, plants, and a window. The room is bright and airy, with a large window in the background. A dog is lying on the bed. There are two potted plants on either side of the bed. The overall atmosphere is calm and comfortable.
- Não consigo levantar da cama sozinho
  - Tropeço nos tapetes e objetos
  - Tenho Incontinência urinária noturna
  - Não consigo me movimentar facilmente entre poltrona e cama
  - Tenho dificuldade para ler

## Usando o quarto

- Instale grade na cama para evitar quedas e ajudar a se levantar
- Instale barras de apoio em locais estratégicos
- Instale iluminação de leitura / balizadores para movimentação noturna / Luz de presença
- Instale blackouts para corrigir horários de sono
- Poltrona para atividades diurnas
- Assegure a firmeza e densidade do colchão e poltrona evitando que o idoso afunde no assento.
- Ajuste altura e profundidade dos móveis existentes

- ( ) Alarme em caso de emergências e quedas
- ( ) O armário deve ter iluminação interna para fácil localização de objetos
- ( ) Porta de correr
- ( ) Puxadores do tipo alça
- ( ) Ajustar alturas dos objetos e armários
- ( ) Mesa de Cabeceira - Evitar tudo que possa esbarrar e cair ou quebrar. / Quinas arredondadas / Arandela
- ( ) Cama articulada
- ( ) Mesa de Cama
- ( ) Detector de Fumaça
- ( ) Copo / garrafa água
- ( ) Relógio digital
- ( ) Televisão / rádio / Livros / revistas
- ( ) Equipamentos anti-escara
- ( ) Sinal luminoso e sonoro indicando campainha e telefone.
- ( ) Telefone com sinal luminoso e controle de volume de som.
- ( ) Telefone próximo à cama com discagem direta de emergência



# A solução perfeita para uma limpeza rápida e eficiente

**Retraflex** é uma mangueira retrátil de aspiração central que retrai para dentro das paredes utilizando a sucção da sua central de aspiração.

Pode ser instalado em residências ou comércios como cabeleleiros, pet shop, escritórios, entre outros.



**Puxe** a mangueira e conecte a empunhadura e acessórios;



**Puxe** a alavanca para ligar o sistema e travar a mangueira;



**Empurre** a alavanca para destravar a mangueira



**Desconecte** os acessórios e tampe a boca da mangueira para que ela retraia



**Fech**e a porta para desligar o sistema.


 **HAYDEN**<sup>®</sup>

Solicite um orçamento!

(11) 3071-3600


[hayden@hayden.com.br](mailto:hayden@hayden.com.br)

[www.hayden.com.br](http://www.hayden.com.br)

- 
- Não escuto a tv
  - Não consigo levantar do sofá
  - Bato a perna na mesa de centro

## Usando a sala de estar e tv

- ( ) Sofá com altura adequada e assento firme. / Usar acessórios de apoio para levantar
- ( ) Estantes Fixas na parede ou piso. (altura confortável de alcance até 1,20m)
- ( ) Eletrônicos com controle remoto.
- ( ) Barras de apoio se necessário.
- ( ) Evitar tapetes, fios soltos, porta revistas, objetos e móveis soltos.
- ( ) Evitar objetos de vidro.
- ( ) Retirar mesa de centro se não for possível ter distância de circulação adequada
- ( ) Sugerir fone de ouvido sem fio para a tv
- ( ) Luz difusa na sala de estar para não haver reflexo na televisão.

- 
- Não tem apoio
  - A escada escorrega
  - Me canso
  - Não enxergo os degraus direito

## Usando as escadas

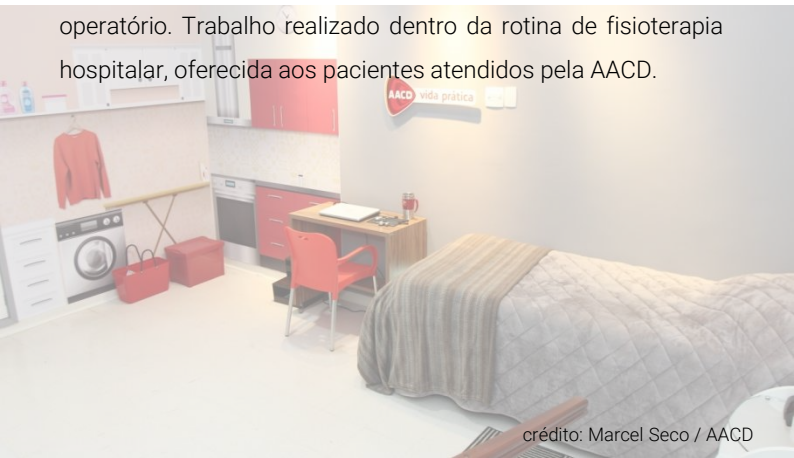
- Instalar iluminação complementar geral ou balizadores embutidos
- Instalar interruptor na base e no topo da escada
- Instalar faixas antiderrapantes nos degraus
- Pintar o primeiro e o último degrau com uma cor contrastante
- Instalar corrimão
- Prolongar corrimão (30cm)
- Consertar piso e degraus bambos ou com irregularidades
- Formas alternativas como assento automático elevatório / elevador
- Evite escadas vazadas



# AMBIENTE VIDA PRÁTICA HOSPITAL ORTOPÉDICO AACD

O Hospital Ortopédico AACD conta com a sala “Ambiente Vida Prática”, que tem como objetivo estimular e treinar os pacientes internados, submetidos a procedimentos cirúrgicos e que estejam com dificuldades de realizar determinados movimentos.

O espaço é totalmente equipado para reproduzir um ambiente domiciliar e capacitar o paciente a lidar com situações cotidianas, como forma de auxiliar o desenvolvimento do controle motor e das habilidades necessárias para o dia-a-dia diante das limitações apresentadas nos primeiros dias de pós-operatório. Trabalho realizado dentro da rotina de fisioterapia hospitalar, oferecida aos pacientes atendidos pela AACD.





A criação do espaço vai ao encontro das mudanças no perfil da população brasileira, que com o aumento da expectativa de vida, teve elevado também o risco de ocorrências ortopédicas. Em alguns casos, essas questões podem levar o indivíduo a ser submetido a algum procedimento cirúrgico.

Com os avanços da medicina, o tempo de internação após a cirurgia tem sido cada vez menor. Entretanto, os maiores desafios vêm na readaptação do indivíduo ao dia a dia e no tempo de retorno às suas atividades, o que pode causar transtornos nos âmbitos profissional, financeiro, social e emocional do paciente.

Dessa forma, um time formado por fisioterapeutas com grande experiência em ortopedia atua ativamente no Ambiente Vida Prática, no período pré e pós-operatório. Orientando o paciente quanto aos limites para mobilidade com segurança no retorno para casa, conseguimos reduzir a ansiedade do paciente e seus familiares durante a internação, bem como prevenir complicações e riscos inerentes a fase de retorno ao lar.

**Luciana Gardin Barbosa**

Fisioterapeuta Referência – Hospital Ortopédico AACD



Não achou o que  
estava  
procurando?

**FALE COM A GENTE!**

[www.somosgrou.com](http://www.somosgrou.com)

[contato@somosgrou.com](mailto:contato@somosgrou.com)

+55 11 97611.2616