

Vestir....

O seu familiar deve estar sentado quando estiver a vestir-se.

Escolha roupas largas e confortáveis adequadas à época. Na pessoa que está acamada deve-se privilegiar camisa aberta atrás para prevenir as rugas da roupa nas costas.

O seu ente querido deve ser ajudado mas não substituído, permita que ele possa fazer o que lhe é possível.

Nas pessoas vítima de avc, com sequelas ao nível dos membros, os familiares devem ter em conta que o lado afetado deve ser o primeiro a vestir e o último a despir. Os membros afetados, apresentam padrão de espasticidade (contração muscular acentuada) e não devem ser movimentados bruscamente, para não causar dor.

Higiene oral....



Uma higiene oral cuidada é essencial para impedir problemas dentários, o aparecimento de aftas, placas de secreções, e contribui para melhorar o apetite.

Incentive o seu familiar, a realizar a lavagem dos dentes e da boca pelo menos duas vezes ao dia.

Se a pessoa que está a seu cargo estiver inconsciente, limpe-lhe a boca com uma gaze humedecida, em elixir oral, com a ajuda de uma espátula. Não faça a higiene oral do seu familiar com ele deitado, pois existe o risco de o sufocar. Jamais coloque os dedos na boca da pessoa que cuida, em caso de confusão ou sonolência. Em caso de placas dentárias, retire-as e lave-as com pasta dentífrica adequada com uma escova de dentes em água morna.

Lembre-se de barbear, pentear o cabelo, dos cuidados com as unhas, maquilhar e do perfume habitual.

.....A pessoa por estar doente não deixa de ser a pessoa que era antes da doença....



santa casa da misericórdia
A M A D O R A



LEMBRE-SE ...

- PROTEJA-SE, QUANDO NECESSÁRIO, USE LUVAS
- MANTENHA UMA BOA POSTURA CORPORAL
- TENHA TEMPO PARA SI
- PODERÁ OBTER AJUDA DOMICILIÁRIA PARA A PRESTAÇÃO DOS CUIDADOS DE HIGIENE E CONFORTO AO SEU FAMILIAR , INFORME-SE NO SEU CENTRO DE SAÚDE

Contactos da UCC Sagrada Família

Tel: 21 472 73 30

Fax: 21 472 73 39

E-mail: ucci-sagradafamilia@misericordia-amadora.pt

Responsáveis

Direção Técnica: Enf. Pedro Ferreira (Diretor Técnico)

Dr.ª Sandra Vicente (TSSS)

Diretora Clínica: Dr.ª Maria Beatriz Mendes

UNIDADE DE CUIDADOS
CONTINUADOS DE LONGA
DURAÇÃO E MANUTENÇÃO
SAGRADA FAMÍLIA



CUIDADOS DE HIGIENE E CONFORTO

ELABORADO POR :
ENF. ª ANA MADEIRA
ENF.ª OTÍLIA MONTE



santa casa da misericórdia
A M A D O R A

BANHO...

- Inerente aos cuidados pessoais. Permite o conforto, estimula a circulação, a respiração da pele, o exercício e a integridade da pele.
- Escolha a altura mais apropriada do dia para incorporar esta rotina, deve coincidir com o período que dispõe de mais tempo e que o seu ente se sinta mais calmo.
- Se o seu familiar tiver força suficiente e conseguir movimentar-se pode ser ajudado a lavar-se no chuveiro, banheira ou lavatório.
- Torne a casa de banho mais segura e mais fácil de utilizar pelo seu ente querido, adquirindo equipamentos como barras de segurança, tapete antiderrapante.
- Pode colocar a cadeira de banho na banheira/chuveiro ou pôr a cadeira junto ao lavatório se der mais jeito.
 - Nunca deixe o seu familiar sozinho, e permita que este participe, que faça escolhas, estimulando-o para o auto-cuidado.
 - Deve elogiá-lo, nas mais pequenas ações de auto-cuidado.
- Distraia-o, conversando, de modo a facilitar o momento, diminuindo o sentimento de baixa auto-estima.
- Não será necessário o banho completo todos os dias, recomenda-se dois ou 3 por semana intercalando com os banhos parciais, lavando diariamente a face, as mãos, as axilas os pés e os genitais.
- Ocasionalmente pode recorrer ao champô seco para adiar as lavagens do cabelo.



Cuidados Antes do Banho.....

Reunir o necessário: a roupa a vestir, sabonete, esponja ou luva de banho, toalhetes, toalhas - uma média para o cabelo, e outra grande para garantir a privacidade e o aquecimento adequado; champô, creme hidratante, desodorizante, escova do cabelo, secador de cabelo, fralda se necessário;

Verificar a segurança, a organização, a temperatura e a iluminação da casa de banho.

Cuidados Durante o banho...

Informar o seu familiar de todas as ações, pedir a sua colaboração no que for possível, usando frases curtas e simples.

Sempre que necessário, ajuda-lo na tarefa, guiando-o com a sua mão para atingir o resultado final.

Deve-se começar pelos olhos, do exterior para o canto do olho (da parte mais limpa para a mais suja). Lavar toda a face e secar. Segue-se o cabelo, depois de enxaguado, envolve-lo. De seguida, lava-se o pescoço, as axilas, o tórax e região abdominal, as costas, os membros inferiores e pés e por último o genitais e região anal. A região genital feminina deve ser realizada de frente para trás e a masculina, deve ter início com o arregaçamento do prepúcio e com a posterior retração do mesmo.

Banho na Cama

Reúna o material necessário para o seu familiar e para o banho (acrescente duas bacias de água morna); para a cama (lençóis, fronhas, almofadas e resguardos);



Eleve a cama, se for possível para manter uma postura adequada durante a prestação de cuidados;

O seu familiar depois de estar despido, deve ser tapado com uma toalha, a qual deve ser retirada à medida que vai lavando o corpo, para não o expor na totalidade.

Com o seu ente deitado de costas, lave primeiro a cara, os braços, o tronco e as pernas, com uma das bacias. A outra bacia deve ser utilizada para os órgãos genitais.

Posteriormente, e se possível, vire-o para o lado afetado, (em caso de sequelas de AVC), sem movimentos bruscos, e lave as costas com a água da primeira bacia, bem como as nádegas.

Após o banho...

Secar a pele do utente muito bem, sem friccionar, tendo atenção as dobras da pele.

Usar um creme hidratante, e hidratar toda a pele, sem esquecer a região plantar.

Um creme barreira é essencial para proteger a região da fralda. Não coloque pó de talco porque tende a acumular-se nas pregas da pele. E coloque a fralda de imediato em caso de incontinência.

Nas pessoas acamadas, depois de secar a pele, deve aplicar o creme hidratante, realizando massagens, com especial cuidado, nas regiões do corpo com proeminências ósseas e de maior pressão sobre o colchão, como as costas, os ombros, as ancas, as nádegas, joelhos, calcanhares e tornozelos, de modo a prevenir feridas.



Com o seu familiar virado para o lado afetado, enrole o lençol de baixo, sujo, em direção às costas dele, colocando o lençol

limpo na metade livre da cama, e prenda o lençol limpo com nós por debaixo do colchão.

Vire a pessoa para o lado limpo, retire o lençol de baixo, estique o lençol lavado e o que está dobrado.

Com o seu familiar deitado de costas verifique se a roupa da cama está devidamente esticada sem rugas.