

O seu familiar não deve permanecer sentado com os MI suspensos, utilize um banco ou uma almofada com cerca de 20 cm.

“ Push-up”



Regularmente, para alívio da pressão, incentive-o a levantar corpo da cadeira, como a figura anterior exemplifica. Caso, tenha de ajudar, coloque-se atrás da cadeira e com os seus braços por baixo dos braços do seu ente, cruze-os e segure os braços do seu familiar acima dos punhos e junto ao peito faça pressão e simultaneamente, o movimento ascendente para levantar o seu familiar da cadeira.

TRANSFERÊNCIA DO CADEIRÃO /CADEIRA DE RODAS PARA A CAMA

- Colocar o cadeirão /cadeira de rodas travado ao lado da cama, (em vítimas de avc, de modo a que o pé com mais força fique do lado da cama), com as costas voltadas para a cabeceira desta e com o apoio dos pés elevados;



- Colocar o seu joelho de cada lado dos joelhos do seu familiar;

- Mantendo as costas direitas agarre a pessoa pela cintura; Peça que coloque os braços à volta da sua cintura e a cabeça no seu ombro; Com um movimento de balanço, levante o seu familiar e rode-o e sente-o na cama. Coloque um braço por trás dos ombros da pessoa sustentando-o até o deitar.

LEMBRE-SE ...

- QUANDO MOBILIZAR A PESSOA, DEVE LEVANTÁ-LO E NUNCA ARRASTÁ-LO NA CAMA DE MODO A EVITAR A FRICÇÃO PORQUE ESTA DANIFICA A PELE;
- MANTENHA UMA BOA POSTURA CORPORAL, CASO ACHE QUE SOZINHO NÃO É CAPAZ PROTEJA-SE A SI PRÓPRIO E AO SEU FAMILIAR, PEDINDO AJUDA;
- INFORME-SE NO SEU CENTRO DE SAÚDE DE COMO PODERÁ OBTER AJUDA DOMICILIÁRIA PODERÁ OBTER AJUDA DOMICILIÁRIA PARA A PRESTAÇÃO DOS CUIDADOS DO SEU ENTE QUERIDO ,.

UNIDADE DE CUIDADOS CONTINUADOS DE LONGA DURAÇÃO E MANUTENÇÃO SAGRADA FAMÍLIA



Contactos da UCC Sagrada Família

Tel: 21 472 73 30

Fax: 21 472 73 39

E-mail: uccisagradafamilia@misericordia-amadora.pt



Responsáveis

Direção Técnica: Enf. Pedro Ferreira (Diretor Técnico)

Dr.ª Sandra Vicente (TSSS)

Diretora Clínica: Dr.ª Maria Beatriz Mendes

Mobilização / Posicionamentos

Este folheto foi elaborado pelas enfermeiras:

Ana madeira e Otilia Monte

POSICIONAMENTOS

Os posicionamentos são fundamentais na prestação de cuidados ao seu familiar.

Permitem:

- Promover o conforto e o bem estar;
- Estimular a circulação, a respiração e a regulação do trânsito intestinal;
- Prevenir alterações da força muscular e articular;
- Prevenir problemas da pele, nomeadamente úlceras por pressão (feridas difíceis de cicatrizar);

ZONAS MAIS SUSCEPTÍVEIS DE DESENVOLVER ÚLCERAS POR PRESSÃO

Decúbito Lateral (deitado de lado)

- Orelha, anca, ombro, joelho, tornozelos.

Decúbito dorsal (deitado de costas)

- Cabeça, cotovelos, nádegas, região sagrada e calcanhares.

Fonte: Guia para prevenção de Úlcera de Pressão ou Escara.

Orientação para pacientes adultos e famílias

PARA POSICIONAR UMA PESSOA ACAMADO DEVE:

- Facilitar a mobilidade da pessoa, pedir a sua colaboração, se o mesmo puder ajudar;
- Baixar a cabeceira da cama se possível;

- Posicionar/ alinhar os membros afectados pelo AVC, evitando movimentos bruscos devido ao seu padrão de espasticidade (contração muscular acentuada), de forma a não causar dor.
- Utilizar almofadas de apoio, protectores de cotovelos e calcanhares e colchão anti escara;
- Manter os lençóis bem esticados;
- Manter a roupa do seu familiar sem rugas;



POSICIONAMENTO CORRECTO

Preocupação ao longo de 24 horas

Alterar a posição 3 em 3 horas durante o dia

POSICIONAMENTOS MAIS UTILIZADOS

- **Decúbito dorsal** (Deitado de costas)

- Colocação em posição neutra da cabeça, tronco e membros;

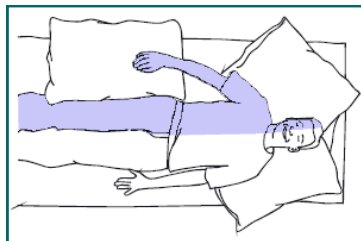
- Colocar uma almofada na cabeça e ombros;

- 1 almofada em cada membro superior e inferior;

- Evitar o contacto dos calcanhares com o colchão;

- Colocar uma almofada ou rolo contra os pés de forma a prevenir a queda dos mesmos;

- Evitar qualquer pressão da roupa sobre os dedos dos pés.



- **Decúbito Lateral** (deitado de lado)

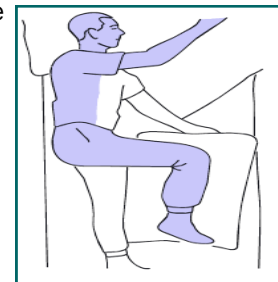
- Colocar uma almofada entre as costas e a cama;

- Manter o ombro que fica para baixo ligeiramente puxado para fora;

- Suportar a mão que fica para baixo na almofada da cabeça;

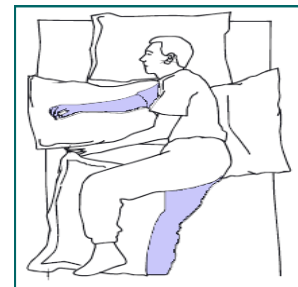
- Manter o braço de cima ao nível do ombro;

- Manter os joelhos em flexão com uma almofada entre os dois.



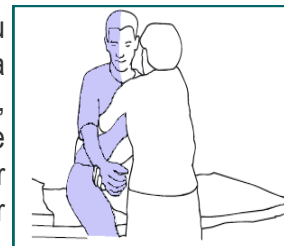
- **Decúbito semi-lateral**

É semelhante ao decúbito lateral, contudo o decúbito é menos acentuado por exteriorização da almofada das costas.



TRANSFERÊNCIA DA CAMA PARA CADEIRÃO /CADEIRA DE RODAS

- Colocar a cadeira de rodas ou cadeirão travado ao lado da cama, (a pessoa com avc, numa fase inicial de reabilitação ou se estiver alguma força deve ser levantada pelo lado afectado), com as costas voltadas para a cabeceira desta e com o apoio dos pés elevados;



- Sentar a pessoa à beira da cama, segurá-lo pela cintura, ajudando-o a levantar-se, virar-se e a sentar-se na cadeira.