



Pessoas acamadas

CUIDAR PARA O CONFORTO E BEM-ESTAR

Há situações de saúde que levam à necessidade de passar períodos prolongados na cama. Mas com cuidados simples é possível promover o bem-estar, ultrapassando o desconforto e fragilidade do corpo.

POR UM AMBIENTE CONFORTÁVEL

Zelar pelo conforto, começa pelo ambiente do quarto:

Arejado e espaçoso
A cama deve estar no meio do quarto, facilitando o acesso de ambos os lados
Uma cama articulada torna mais fácil - comer, ler, ver televisão, receber visitas e os cuidados
Ter materiais anti-escaras, resguardo impermeável e dispositivo de chamada, sempre que necessário
Os lençóis devem ser de algodão, mudados com frequência e bem esticados para evitar rugas que possam ferir a pele fragilizada

É recomendável mudar de posição a cada duas horas. Estar deitado sobre um lençol atravessado na cama facilita: quando se puxa, o corpo desliza. Pode colocar almofadas ao longo do corpo, para uma melhor posição.

HIGIENE PARA O BEM-ESTAR

A higiene é essencial para a saúde da pele, cabelo e boca, e proporciona bem-estar:

Dê banho todos os dias, com água morna, sabonete suave, gel ou uma solução de limpeza
Seque bem a pele, sobretudo entre os dedos e em todas as pregas
Aplique um creme hidratante, massajando o corpo com suavidade
Corte as unhas todas as semanas
Lave o cabelo com frequência e penteie todos os dias
Faça a barba com regularidade
Lave os dentes e boca após as refeições
Mude a roupa pessoal após o banho

ZELAR PELA SAÚDE DA PELE

A imobilidade do corpo favorece o aparecimento de feridas. Surgem sobretudo na cabeça, ombros, cotovelos, ancas e calcanhares. A pele fica vermelha e formam-se bolhas que podem evoluir para feridas. **Previnem-se:**

Mantendo a pele limpa e bem seca
Protegendo-a com creme hidratante, fazendo massagens suaves nas áreas de risco
Utilizando almofadas para diminuir a pressão do corpo
Mudando de posição com frequência

ALIMENTAR A RECUPERAÇÃO

Tenha uma alimentação variada e equilibrada
Beba água em abundância, para prevenir a desidratação; recorra a uma palhinha se necessário
Faça várias refeições ao longo do dia
Coma lentamente e em pequenas quantidades; use uma colher, pode facilitar a tarefa

Há situações que podem beneficiar de uma alimentação especial, à qual pode recorrer de acordo com a orientação do médico, e que está disponível na farmácia.

Manter um registo actualizado dos medicamentos que toma facilita a tarefa dos cuidadores, e ajuda a respeitar os horários e as doses. Sempre que necessário, os medicamentos devem ser líquidos, para facilitar a ingestão - fale com o médico e/ou farmacêutico.

Cuidados de quem cuida

O primeiro gesto de um cuidador deve ser lavar muito bem as mãos, antes e depois. E enquanto cuida procure dialogar para obter a colaboração e motive a realização de movimentos. É importante que a pessoa acamada se sinta útil e integrada na família.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Nesta farmácia encontra informação que ajuda a cuidar de uma pessoa acamada. Aqui tem disponível o melhor aconselhamento sobre os cuidados, os produtos específicos que facilitam os cuidados e promovem o conforto e o bem-estar. Para estes cuidados encontra a melhor ajuda nesta farmácia.