

SERVIÇO DE ATENÇÃO DOMICILIAR



VIVER BEM

Orientações para o Cuidador

Unimed 
Sul Paulista

Higiene pessoal

Dar banho no paciente todos os dias utilizando água limpa e sabonete;

Utilize esponjas macias que não agriçam a pele;

Lembre-se de lavar os cabelos da pessoa e desembaraçá-los depois do banho;

Secar a pessoa logo após o banho, principalmente dobras, embaixo do braço, partes íntimas e dedos dos pés evitando o surgimento de micoses;

Não tenha vergonha de limpar bem as partes íntimas da pessoa caso ele (a) não consiga fazê-lo sozinho;

Após o banho, é um ótimo momento de passar um creme hidratante na pessoa e massagear a pele;

Durante o banho e as trocas de roupa, procure observar se há alguma área de pele avermelhada ou manchas pelo corpo.



Higiene bucal / oral

Mesmo que a pessoa não se alimente pela boca ou não tenha dentes, a boca deve ser higienizada pelo menos duas vezes ao dia;

Fazer a limpeza da boca com a cabeça elevada para evitar engasgos;

Observar se há alguma área de sangramento, dentes estragados ou machucados na gengiva;

Se a pessoa usar prótese dentária, retirá-las e escová-las com escova de dente e pasta e depois recolocá-las;

Limpar a gengiva e língua com gaze umedecida com água filtrada - envolvida numa espátula ou no dedo da mão calçada com luva;

A prótese dentária que não é mais utilizada deve ser guardada em um pote com tampa;

Após limpar a boca da pessoa, hidratar os lábios com uma pomada própria ou manteiga de cacau para não racharem.



Cuidado com os medicamentos

Os medicamentos devem ser armazenados em local limpo, arejado e de fácil acesso.

Manter fora do alcance das crianças e de animais, protegidos da luz solar, do calor e da umidade e separados de produtos de limpeza, perfumaria e alimentos; Não manter os medicamentos em locais como cozinha e banheiro;

Não guardar medicamentos que não estejam sendo mais usados pelo paciente;

Não misturar com os remédios de outra pessoa;

“Só utilizem os medicamentos prescritos pelo médico. Se já utiliza outros remédios, avise a equipe.”



Lavagem das mãos

Lavar as mãos com água e sabão antes e depois de tocar no paciente.

Duração de todo o procedimento: 40 a 60 seg

Quando lavar as mãos!

1 - ANTES DE CONTATO COM O PACIENTE

QUANDO? Higienize as mãos antes de entrar em contato com o paciente.

POR QUÊ? Para a proteção do paciente, evitando a transmissão de microrganismos presentes nas mãos das pessoas que podem causar infecções.

2 - ANTES DA REALIZAÇÃO DE PROCEDIMENTO ASSÉPTICO

QUANDO? Higienize as mãos imediatamente antes da realização de qualquer procedimento asséptico.

POR QUÊ? Para a proteção do paciente, evitando a transmissão de microrganismos das mãos do cuidador para o paciente, incluindo os microrganismos do próprio paciente.



3 - APÓS RISCO DE EXPOSIÇÃO A FLUÍDOS CORPORAIS

QUANDO? Higienize as mãos imediatamente após risco de exposição a fluidos corporais (e após a remoção de luvas).

POR QUÊ? Para a proteção do cuidador e do ambiente de assistência imediatamente próximo ao paciente, evitando a transmissão de microrganismos do paciente a outros cuidadores ou pacientes.

4 - APÓS CONTATO COM O PACIENTE

QUANDO? Higienize as mãos após contato com o paciente, com as superfícies e objetos próximos a ele e ao sair do ambiente de assistência ao paciente.

POR QUÊ? Para a proteção do cuidador e do ambiente de assistência à saúde, incluindo superfícies e os objetos próximos ao paciente, evitando a transmissão de microrganismos do próprio paciente.



5 - APÓS CONTATO COM AS ÁREAS PRÓXIMAS AO PACIENTE

QUANDO? Higienize as mãos após tocar qualquer objeto, mobília e outras superfícies nas proximidades do paciente – mesmo sem ter tido contato com o paciente.

POR QUÊ? Para a proteção do cuidador e do ambiente de assistência à saúde, incluindo superfícies e objetos imediatamente próximos ao paciente, evitando a transmissão de microrganismos do paciente para o cuidador.

Segurança do paciente na atenção domiciliar

Manter o paciente seguro significa tomar todos os cuidados para que não ocorra nenhuma complicação relacionada aos cuidados de saúde realizados pelos cuidadores e também pelos profissionais de saúde. A seguir listamos alguns cuidados que precisam ser seguidos durante todo o período que estiver necessitando de seus cuidados e da equipe de saúde:

Clareza das informações:

Antes da equipe sair da residência do paciente, tenha certeza de ter compreendido a proposta do cuidado domiciliar bem como dos cuidados pelos quais você e outros cuidadores, serão responsáveis em realizar; Esclareça todas as suas dúvidas sobre os cuidados a serem realizados – não tenha vergonha de perguntar;



Tenha os telefones de contato e saiba para quem você precisa ligar e o que deve ser feito se tiver uma dúvida, se o paciente apresentar alguma piora ou precisar voltar ir ao hospital.

Limpeza e Prevenção de Infecção:

Lavar bem as mãos antes e depois de tocar no paciente ou realizar cuidados;

Manter o local do paciente limpo e arejado.

Caso tenha animais de estimação, eles devem estar em boas condições de higiene e de saúde. É preferível que não fiquem na cama do paciente;

O contato com crianças é liberado mas se elas estiverem doentes deve ser evitado;

Cuidados seguros:

Caso você seja responsável por dar as medicações do paciente, conheça os medicamentos, sua finalidade, quando devem ser tomados e de que forma o paciente pode ou consegue tomá-los; se tiver dificuldade peça ajuda para organizar os medicamentos, mas nunca fique com dúvidas;

Siga as orientações para mudança de posição do paciente, seja na cama ou poltrona/cadeira, principalmente com o paciente que não tem força e que não consegue se mexer sozinho – estes cuidados são necessários para evitar as feridas de pele e também para evitar que você e ele caiam no chão e se machuquem;

Se o paciente conseguir andar é desejável a retirada de tapetes, inclusive do banheiro e de móveis do meio dos ambientes, para evitar quedas e machucados;

Se o paciente depender de cadeira de rodas ou cadeira de banho, verificar que as portas tenham a largura ideal para passagem dessas cadeiras;

Evitar escadas ou colocar corrimão na escada caso não possa evitar;

Não utilizar sapatos com sola lisa, evitando quedas;

Evitar ambientes sem iluminação;

Tomar cuidado com fios que passem no meio dos cômodos da casa;

Se possível, instalar barras de apoio no banheiro (perto do vaso sanitário e no box do chuveiro).

Equipamentos de proteção individual

É importante que o cuidador utilize luvas ao mexer no paciente e lave as mãos corretamente antes e depois do procedimento. Caso o cuidador faça algum procedimento que envolva secreções o ideal é tomar cuidado com os olhos também, além de usar as luvas.

O que é lesão de pele e como ocorre?

O apoio do peso do corpo durante muito tempo em uma mesma posição leva a um aumento de pressão nas regiões onde o osso é mais evidente, com isso ocorre a diminuição do fluxo sanguíneo no local pressionado e a falta de oxigenação. Todos esses fatores agredem a pele levando ao surgimento de feridas, que são chamadas de Lesão por Pressão. Pacientes com dificuldades de mudar de posição e que ficam por longos períodos em cama, em poltrona, ou cadeira tem maior possibilidade de desenvolver lesões de pele.

Quais os sinais de uma lesão por pressão?

Vermelhidão; bolhas; escoriações.

Como prevenir?

Mudar a posição do paciente a cada 02 horas, sempre observando a pele. Se houver alguma alteração, comunicar a equipe;



Manter uma boa alimentação e ingestão de água conforme orientações da equipe;
Havendo possibilidade, colocar o paciente no sol de até as 10 horas da manhã por 30 minutos;
Fazer uso de hidratantes corporais todos os dias e de preferência após o banho, realizando uma massagem que auxilia no aumento do fluxo de sangue local, sempre observando o aspecto da pele;
Quando colocar o paciente de lado, apoiar travesseiros entre as pernas para diminuir a pressão entre os joelhos e os pés;
Quando colocar o paciente sentado na própria cama, apoiar travesseiros por baixo dos joelhos e apoiando os braços, dessa maneira evita que o paciente escorregue ou tombe para o lado;
Atenção com os calcanhares: apoiar um travesseiro por baixo das pernas, deixando os pés livres sem encostar no colchão;
As figuras mostram os principais pontos de pressão a serem observados e protegidos: colocar imagem.

Orientações para exercícios básicos

Todo paciente acamado tem chances de desenvolver complicações por ficar muito tempo na cama, imóvel. Por este motivo é fundamental realizar alguns exercícios durante o dia, evitando deformidades, rigidez, perda de movimentos, doenças pulmonares, feridas e dores em geral. Os exercícios devem ser feitos de forma lenta e cuidadosa, respeitando os limites do



corpo do paciente. Sempre consultar a equipe do SAD para saber se há alguma contraindicação para movimentar o paciente.

Movimentar a cabeça com cuidado para os dois lados (10 movimentos suaves);

Movimente os braços com o cotovelo esticado, abrindo e fechando, levantando e abaixando (10 movimentos no limite do ombro do paciente);

Movimente o antebraço do paciente, dobrando e esticando o cotovelo (10 movimentos no limite do cotovelo do paciente);

Movimente as pernas do paciente, dobrando o joelho (uma mão apoia a coxa e a outra mão apoia o pé) em direção a barriga do paciente (10 movimentos no limite do joelho e quadril do paciente);

Movimente os pés do paciente para cima e para baixo e também em movimentos circulares (10 movimentos suaves);

Se possível retirar o paciente da cama e deixar sentado em poltrona por duas horas do dia.

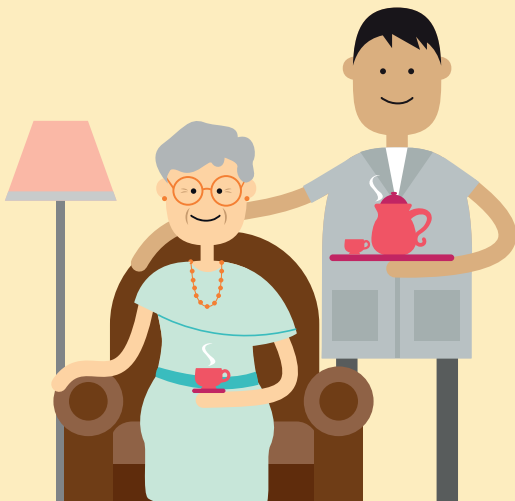
Cuidados com risco de quedas

-Manter grades da cama elevadas

-Cadeiras de rodas travadas

-Não deixe o paciente sozinho por longos períodos de tempo

-Mantenha área de circulação livre de objetos, sem tapetes soltos e com boa iluminação.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Espaço Viver Bem

Rua Virgílio de Rezende, 821
Centro - Itapetininga - SP
(15) 3376-9801 | (15) 3376-9821