

Guia de educação ao cuidador



QUALIFISIO





QUALIFISIO

Cuidar é servir, é oferecer ao outro, em forma de serviço, o resultado de seus talentos, preparo e escolhas; é praticar o cuidado.



Cuidador é um ser humano de qualidades especiais, com postura solidária e humana, que presta cuidados à outra pessoa de qualquer idade, podendo ser um membro da família ou da comunidade.

Ser um bom cuidador exige atenção; observar e identificar o que a pessoa pode fazer por si, avaliar as condições e ajudar a pessoa a fazer as atividades - estimulando autonomia em segurança .





A jornada de atividades desenvolvida por um cuidador pode ser longa, envolvendo atividade de cuidado físico, mental e emocional.



Espera-se que o cuidador possa:

1. Atuar como elo entre a pessoa cuidada e a equipe de saúde para facilitar interação;
2. Entender as necessidades da pessoa cuidada;
3. Ofertar/ajudar nos cuidados de higiene, alimentação e locomoção;
4. Comunicar à equipe de saúde sobre mudanças no estado de saúde da pessoa cuidada;
5. Cooperar com a equipe de saúde quanto à vigilância aos riscos o cumprimento das barreiras de segurança;
6. Acompanhar, monitorar e questionar qualquer intervenção que não compreenda segura ou benéfica ao ente cuidado;
7. Auxiliar em atividades de vida diária;

Mas, a tarefa de cuidar de alguém demanda responsabilidade e entrega, sendo muitas vezes uma rotina com sobrecargas.

Assumir sozinho a responsabilidade pelos cuidados de uma pessoa pode trazer um peso, além de físico, emocional.

A tensão e o cansaço sentidos por você, que cuida de alguém, são prejudiciais e podem impactar também na sua forma de cuidar.

Para garantir que você se mantenha saudável e pronto para desenvolver com prontidão e carinho a sua função, preparamos algumas sugestões que podem ser úteis para você...



QUALIFISIO



Dicas para você se cuidar:

1 Não faça jornadas de cuidado longas;

2 Estabeleça escala de ajuda com pessoas dispostas à revezar o cuidado;

3 Tenha um tempo livre; se cuide, descanse e pratique alguma atividade que te traga bem estar;

4 Quando longe da função, durma bem, pelo menos 8h por dia; Alimente-se e hidrate-se bem;

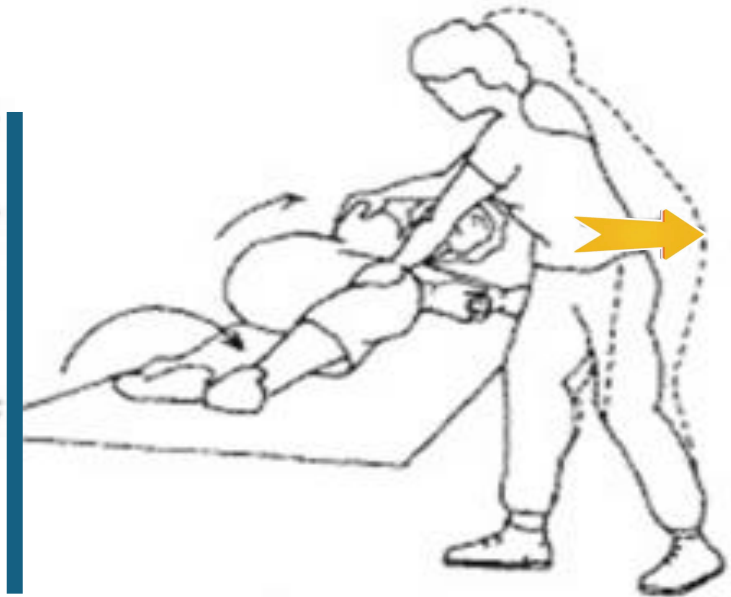
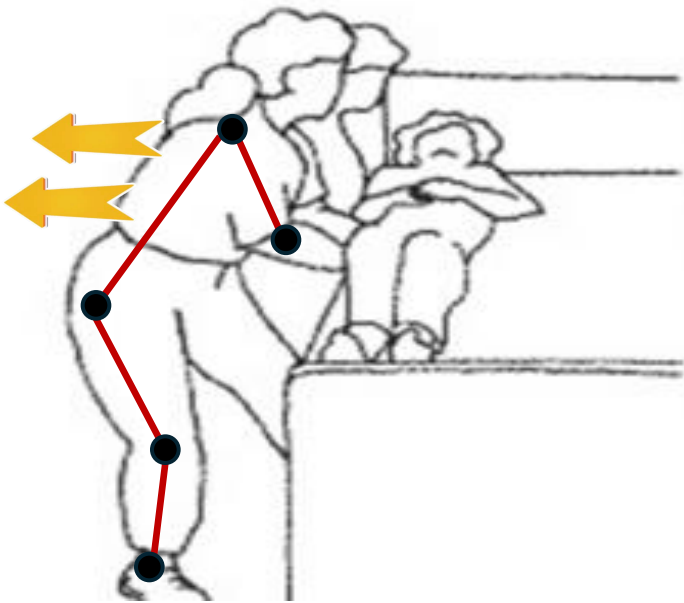
5 Peça ajuda sempre que algo não estiver bem; tirar as dúvidas te deixará tranquilo e seguro.



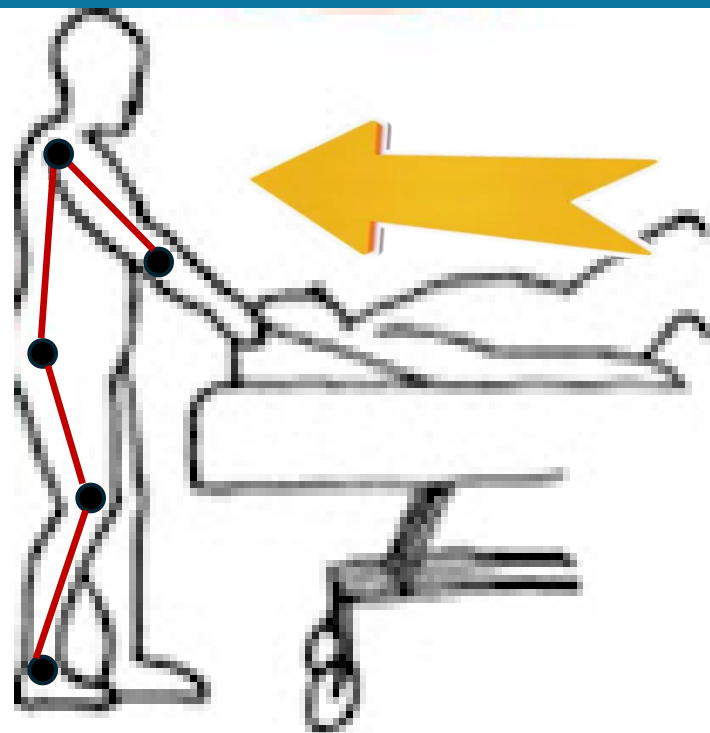
Dicas para você se cuidar:

Ao realizar as transferências do paciente/familiar, tenha atenção ao seu corpo para que você não se machuque. Abaixo, descrevemos algumas orientações para que o seu cuidar seja seguro para você e para ele (a).

Transferências no leito:



1. Aproxime o seu corpo da cama;
2. Dobre suavemente seus joelhos e quadril;
3. Contraia no músculo do abdome;
4. Mantenha a coluna ereta;
5. Mãos apoiadas com firmeza e peso junto ao corpo;
6. Mantendo os braços alinhados com os ombros gire o paciente/familiar para o lado oposto;
7. Caso, deseje girá-lo para o seu lado, siga os mesmos passos, mas use o joelho do paciente/familiar dobrado para te ajudar em alavanca.



8. Para elevar o paciente/familiar ao alto da cama, posicione-se na cabeceira;
9. Dobre suavemente joelhos e quadril, contraindo o abdome, mantendo a coluna ereta;
10. Fazendo contrapeso para trás com o seu corpo, puxe através de um lençol ou traçado de tecido, o paciente/familiar para o alto da cama.

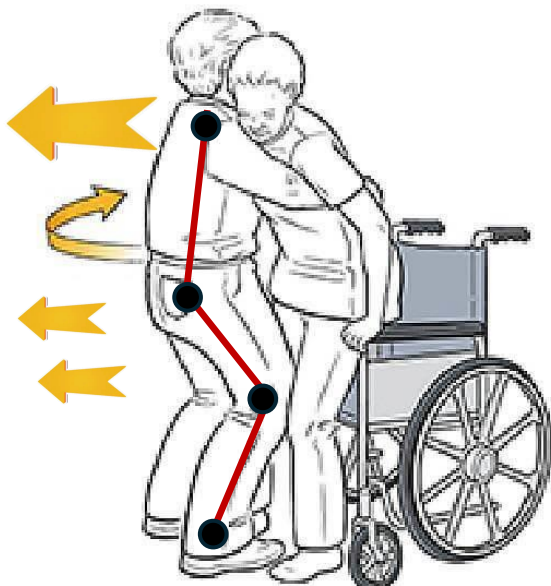
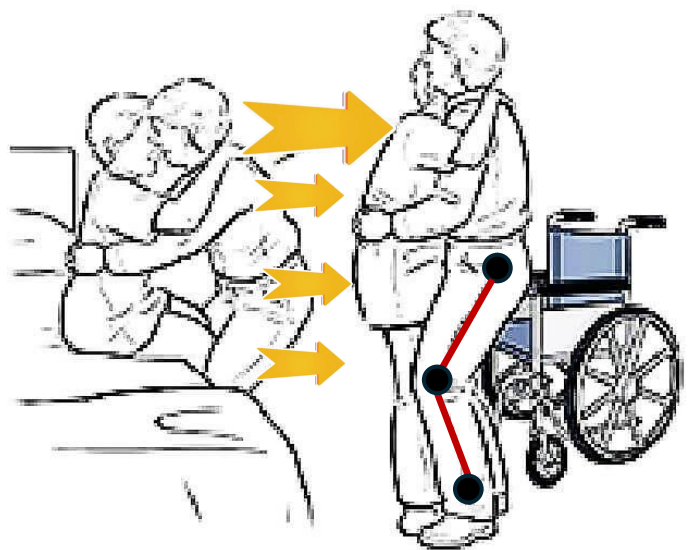
Dicas para você se cuidar:

Transferências do leito para cadeiras (de rodas, higiênica ou poltrona) :



1. Aproxime a cadeira (travada) da cama;
2. Contraia o músculo do abdome;
3. Mãos apoiadas com firmeza e peso junto ao corpo;
4. Com as costas eretas, dobre suavemente quadril e joelhos, até o nível da cama;
5. Gire as pernas do seu paciente/familiar para fora da cama enquanto gira o tronco dele para cima para sentá-lo;
6. Projete o peso do seu corpo para trás;

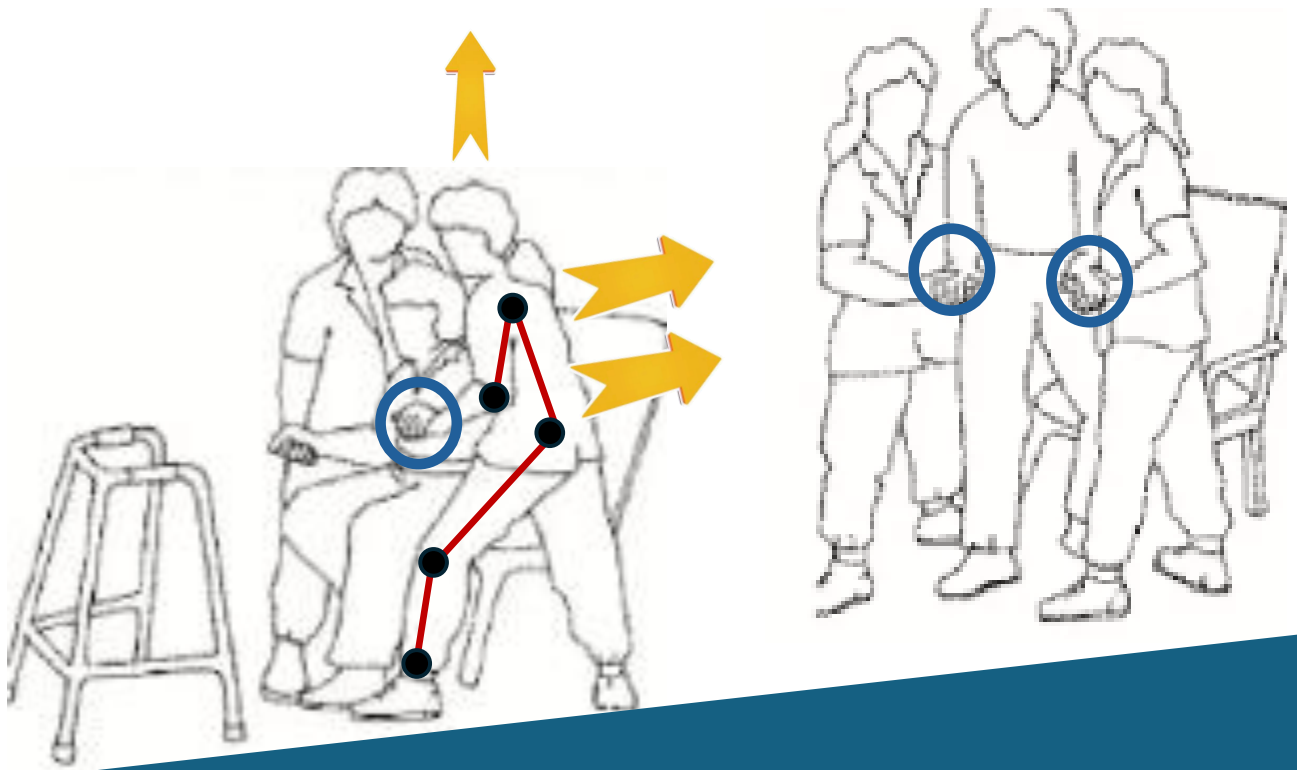
6. Mantenha os músculos do abdome contraídos e, abraçado ao paciente, usando a força das pernas, erga-o;
7. Permita que ele (a) sustente o peso nas pernas enquanto você estica os joelhos e ergue também as suas costas;
8. Projete o peso do seu corpo para trás;



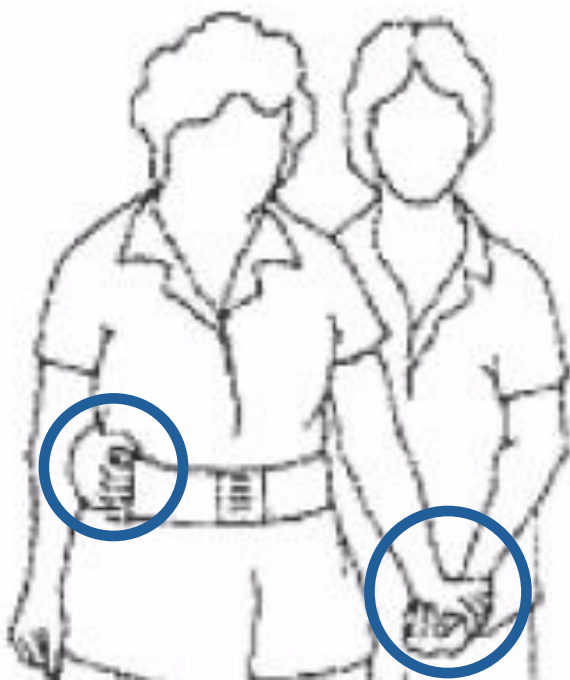
9. Gire seu tronco em bloco com o do seu paciente/familiar, até que a parte de trás do joelho dele toque a cadeira;
10. Após certificar-se que a cadeira está travada, dobre, cuidadosamente, os seus joelhos, contraia novamente o seu abdome e vá posicionando delicadamente o paciente/familiar sentado.

Dicas para você se cuidar:

Transferências sentado para de pé e caminhada:



1. Posicione o paciente/familiar cuidadosamente na ponta da cadeira;
2. Posicione o pé a frente do pé do paciente/familiar para que o pé não escorregue;
3. Com uma das mãos apoiada na axila e a outra segurando a mão. Produza o balanço para frente e erga o paciente/familiar;
4. Só desloque o paciente pra frente se entender que o mesmo consegue sustentar o peso nas pernas e consegue alternar a descarga de peso para um lado e para o outro;
5. Projete seu corpo para trás e para cima;
6. O apoio pode ser unilateral ou bilateral, de acordo com a condição física do paciente/familiar.



7. Para seguir a caminhada, se o paciente/familiar não conseguir caminhar sozinho, mantenha-o próximo ao seu corpo, com uma das mãos apoiada na cintura dele(a) e a outra apoiando a mão.

Se a pessoa de quem você cuida necessitar de cuidados especializados e materiais médicos, após a saída do hospital, temos algumas sugestões para facilitar o seu acesso e tornar a sua rotina mais leve!!






QUALIFISIO

Reabilitação Cardiopulmonar, ortopédica, pilates, pélvica; ligue:
Qualifisio - (61) 3345-8230




Locação de materiais respiratórios como Oxigênio, aparelhos de ventilação domiciliar, oxímetros, ligue:

Ventilogy (61) 3351-0562 / (61) 993265519 
MedFisio (61) 983180776 
Lumiar (61) 3257-9001 | (61) 98361-0203 



Locação de materiais médicos como cama hospitalar, andador, muletas, ligue:

CK-Saúde: (61) 33220360
Nurso: 0800 870 0077
Ventilogy – (61) 3351-0562 / (61) 993265519 



Tele entrega de medicações

Drogasil: (61) 3004-8007

Drogaria Rosário: (061) 3212-1000



Emergências: ligue 193 SAMU

Cuidar,



Um ato de amor.