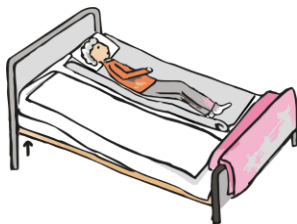


SUBSTITUIR A ROUPA DE CAMA:

- Desentale a roupa por baixo do colchão, posicionando a pessoa de lado e ajustando a almofada. Enrole a roupa até meio da cama, encostando-a bem à pessoa.



- Posicione o lençol limpo a meio da cama e desdobre metade, entalando os cantos por baixo do colchão.

- Coloque o resguardo a meio da cama e desdobre e entale metade.

- Vire a pessoa para o lado oposto e ajuste a almofada. Remova a roupa da cama suja e puxe os lençóis e resguardo limpos que estão junto ao corpo da pessoa. Estes devem ficar bem esticados e sem dobras.



- Ajude a pessoa a posicionar-se confortavelmente na cama.

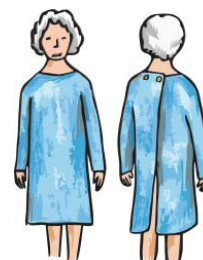
- Coloque o lençol de cima e entale a extremidade inferior, deixando folga para que não faça pressão sobre os pés e permita os movimentos.



CUIDADOS A VESTIR:

- Promova a **mudança diária de roupa**, esta contribui para manter a auto-estima e preservar a auto-imagem.

- Adapte as peças de roupa** para que sejam fáceis de vestir (prefira roupa larga, substitua botões por fechos, substitua o cinto por elásticos, faça aberturas na parte de trás das camisas de dormir).



- Os **sapatos** devem ter sola de borracha e serem fechados, bem adaptados ao pé e sem salto.

- Se a pessoa tem um braço ou perna sem movimento, **vista primeiro o membro afectado e depois primeiro o membro são.**



Referências bibliográficas:

Governo dos Açores. Manual do Cuidador—Cuidados à pessoa dependente. Rede Regional de Cuidados Continuados Integrados

USF COVA DA PIEDADE
AV. RAINHA D. LEONOR, N.º 2
– 6º PISO
TELEF: 212738410



Higiene do doente dependente



JULHO 2017

MEDIDAS GERAIS:

- Respeite a **privacidade** da pessoa.
- Verifique as condições de temperatura, luminosidade e ventilação da divisão onde decorre a higiene.
- Tenha em atenção as **preferências pessoais** do doente.
- Estabeleça um **horário** para os hábitos de higiene.
- Esteja **atento a queixas de dor e desconforto** durante a higiene. Fale com o seu médico ou enfermeiro acerca da necessidade de administrar analgésicos antes da higiene.
- Forneça orientações à pessoa e explique o que vai fazer, para que esta possa colaborar dentro das suas capacidades.

COMO DAR BANHO NA CAMA:

- Prepare o material necessário.
- Mantenha a temperatura adequada da água durante o banho, testando-a antes de aplicar no doente.
- Utilize uma **bacia com água com sabão e outra apenas com água**. Mude a água quando lavar os genitais e sempre que for necessário.

- Exponha a zona a lavar e **siga os seguintes passos:**

- Limpe com água com sabão usando uma esponja ou toalha suave. Em seguida passe por água limpa.



- Seque cuidadosamente com uma toalha seca sem esfregar.

- Cubra novamente a zona já limpa.

- Lave e seque o corpo das regiões **mais limpas para as mais sujas**.

- Tenha em atenção **alguns cuidados especiais:**

* Nas mulheres seque bem debaixo das mamas.

* Na zona genital e sulco nadegueiro, lave e seque bem as pregas e **aplique creme barreira**.



* Deve realizar a higiene **no sentido púbis-ânus**.

* Nos homens, puxe suavemente a pele do prepúcio para trás e lave a glândula. Seque suavemente a glândula e reposicione o prepúcio.



- No final do banho aplique o **creme hidratante** no corpo, realizando uma massagem suave.

- **Penteie suavemente o cabelo** da pessoa, se necessário separando-o em madeixas e humedecendo-as.
- Aproveite o momento da higiene para realizar a **vigilância da pele**. Contacte o seu enfermeiro de família caso observe áreas ruborizadas que não passam com o alívio da pressão, feridas, borbulhas ou bolhas.

COMO FAZER A HIGIENE DA BOCA:

- A cavidade oral deve ser sempre mantida limpa e húmida, devendo ser **limpa após os cuidados de higiene e depois das refeições**.
- Siga os seguintes passos:
 - Posicione a pessoa sentada, colocando uma toalha sobre o peito.
 - Lave e escove os dentes da raiz para a coroa e vice-versa em **movimentos circulares**.
 - Ensope uma espátula montada em **água e elixir bucal sem álcool**, **limpe a língua**, limpe e massage as gengivas e a parte interna das bochechas.
 - Seque bem a face. Aplique **batom hidratante** nos lábios de modo a prevenir fissuras e remover crostas se necessário.
 - Evite introduzir os dedos na boca de pessoa agitada ou confusa.