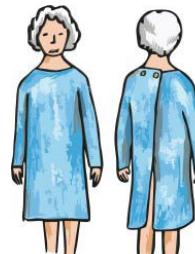


SUBSTITUIR A ROUPA DE CAMA:

- 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 despa primeiro o membro sô**.



Referências bibliográficas:

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

Higiene do doente dependente



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 **sigam 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 pélvis-ânus**.

- * Nos homens, puxe suavemente a pele do prepúcio para trás e lave a glande. Seque suavemente a glande 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 raíz 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.