

... problemas de memória, depressão, demência

Observe alterações:

De comportamento: abandono das atividades que lhe davam prazer, isolamento e hostilidade.

Do pensamento: diminuição da concentração, preocupação com a memória e dificuldade de tomar decisões.

Do humor: irritabilidade e perda da esperança.

Mudanças Físicas: mudança de peso, dores de cabeça e no peito.

Do padrão do sono: não conseguir dormir, acordar muito cedo, dormir demais já que estes podem ser sinais e sintomas de alterações neurológicas.

NÃO ESQUEÇA!

... da autonomia do idoso

Deixe-o executar o autocuidado conforme suas condições. Ajude-o a preservar seus projetos de vida.

... da socialização

Proporcione ao idoso momentos de convívio social na família, com amigos e com a comunidade.



...das vacinas

Mantenha em dia as vacinas (gripe, pneumonia e tétano) no posto de saúde mais próximo da sua casa.

MITOS E VERDADES SOBRE O ENVELHECIMENTO



MITOS	VERDADES
O idoso é incapaz	O idoso possui conhecimento, experiência e visão ampla do mundo, tem condições de participar e contribuir no mercado de trabalho e na família.
A velhice é uma etapa totalmente negativa	A velhice é uma fase natural da vida. O idoso pode participar de várias atividades na comunidade. Existem grupos e projetos de incentivo a 3ª idade. Estimule-o a participar.
Velhice é doença	Velhice não significa doença. Algumas doenças são próprias desta fase da vida. E pode ser evitado o agravamento com medidas preventivas.

Elaboração: acadêmicas do curso de graduação em Enfermagem da UFSM (8º semestre - 2008): Juliana Petri Tavares e Lucimara Rocha
Orientadoras: Prof^{as}. Dr^{as}. Carmem Lúcia Colomé Beck e Maria de Lourdes Denardin Budó

Co-orientadoras: Enf^{as}. Mestrandas Gisela Cataldi Flores e Rosângela Marion da Silva

Adaptação: NEPE – HUSM

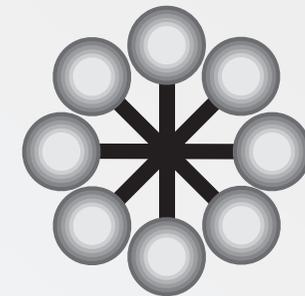
Diagramação: Juliana Mostardeiro



Hospital Universitário de Santa Maria

Universidade Federal de Santa Maria
Hospital Universitário de Santa Maria

Orientações para o cuidado com a saúde dos idosos



NEPE

Núcleo de Educação Permanente em Enfermagem

HUSM

Educação em Saúde

O ESTATUTO DO IDOSO

O Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003), aprovado em 2003, amplia os direitos dos cidadãos com idade acima de 60 anos.

Mais abrangente que a Política nacional do idoso, o Estatuto institui penas severas para quem desrespeitar ou abandonar cidadãos da terceira idade.

CUIDADOS COM...

... alimentação

Em primeiro lugar, antes de pegar os alimentos lave bem as suas mãos.

Ofereça ao idoso água, bem como alimentos ricos em nutrientes (cálcio, ferro, vitaminas...), e fibras para ajudar no funcionamento do intestino. Os alimentos devem ser servidos várias vezes ao dia e em pequenas quantidades.

Observe a aparência das refeições e procure utilizar temperos que tornem os alimentos mais atrativos ao idoso, uma vez que, com a idade, perdemos um pouco da capacidade de sentir o gosto.

Em caso de uso de prótese dentária ou ausência de dentes, ofereça alimentos mais pastosos e fáceis de engolir.

E se o idoso apresentar diarreia?

Se não houver doenças que impeça a ingestão de grande quantidade de líquidos, ofereça a vontade e evite alimentos que aumentem a diarreia.

Se a diarreia continuar procure o posto de saúde mais próximo da sua casa.



E quando o idoso precisa Alimentar-se por sonda?

Administre a dieta pela sonda de forma lenta, posicionando o idoso sentado ou semi-sentado, lave a sonda após a dieta com 20 ml de água filtrada ou fervida morna, observando a ocorrência de tosse ou diarreia. Qualquer alteração procure o posto de saúde mais próximo da sua casa.

... comunicação

Fique atento aos sinais de perda da audição (aumentar muito o volume da televisão, pedir para repetir várias vezes o que se fala...) a fim de evitar o isolamento social do idoso o que, muitas vezes, leva à depressão.

... uso de medicamentos

Confira o nome do medicamento e a data de validade, confirme a dose a ser administrada, lave as mãos antes de pegar o medicamento e se observar algum sintoma ou sinal diferente no idoso procure o posto de saúde mais próximo da sua casa.

Nunca administre medicamentos por sua conta, não "receite" medicamentos para outras pessoas e não use indicações de vizinhos ou amigos.

... higiene

O banho diário é muito importante, independente de ser na cama ou no chuveiro, já que proporciona conforto e bem estar, estimula a circulação, remove a sujeira aderida à pele e evita o cheiro desagradável. Use água morna e sabonete neutro, secar a pele delicadamente. Nunca deixe o idoso com fraldas molhadas ou roupas úmidas, isso evita assaduras e feridas na pele. Uma boa higiene em cada troca de fraldas é importante para retirar resíduos de fezes e de urina.

Nas mulheres sempre realizar a limpeza da frente para trás (da vagina para o ânus) evitando infecções urinárias. A limpeza da boca também é importante, assim como a escovação dos dentes ou da dentadura.

Utilize na cama lençóis limpos, e bem esticados. Não esqueça que o sol do início da manhã e à tarde é importante para a saúde.

... mudança de posição

No idoso acamado mude sua posição a cada duas horas, evitando, assim, o surgimento de feridas que podem causar dor e sofrimento. Utilize travesseiros ou almofadas para diminuir o contato da cama com o paciente em locais como cabeça, orelhas, cotovelos, região glútea e pés. Quando estiver sentado não o deixe na mesma posição por muito tempo. Coloque-o em uma cadeira confortável.

... prevenção de quedas

Retire tapetes e móveis, deixe o caminho livre, não deixe animais soltos, não encere pisos, utilize iluminação adequada, evite móveis com rodas, evite cadeiras e camas muito altas ou muito baixas, cuidado com os calçados utilizados devem ser baixos e de solado antiderrapante, não deixe o idoso andar descalço.

Guarde os objetos em locais de fácil acesso, instale dispositivos que facilitem as atividades do idoso e lhe forneçam segurança, como, por exemplo, corrimãos, barra no banheiro e tapetes antiderrapantes. Cuidado com as escadas e degraus.

