

COIDARSE PARA COIDAR

A cuidadora/or é a persoa que sin ter unha formación específica e sin cobrar, leva a cabo o coidado dunha persoa dependente.

Ante calquera dúbida ou problema a cuidadora/or debe dirixirse ao personal de enfermería.

SIGNOS E SÍNTOMAS QUE ALERTAN DA SOBRECARGA DA COIDADORA/OR

Ansiedade, tristura, irritabilidade, perda ou exceso de apetito, cansazo permanente, insomnio ou exceso de sono, sentimento de culpabilidade, falta de coidado persoal, illamento social e soidade.

Ante calquera destes síntomas debe pedir axuda profesional.

COMO PREVIU A SOBRECARGA

- ✓ Acepte toda a axuda que teña dispoñible.
- ✓ Comparta o coidado con outras persoas.
- ✓ Adique tempo para a súa propia preparación física e psíquica.
- ✓ Adique tempo a sí mesma/o facendo cousas que lle gusten.
- ✓ Coide da súa saúde: durma 8 horas, faga exercicio físico con regularidade, evite o illamento.
- ✓ Organice o tempo, planifique os coidados e reparta as tarefas.
- ✓ Manteña o contacto cos seus amigos e coide as relacións familiares, coa parella, cos fillos, etc.

COIDADOS E PREVENCIÓN DAS LESIÓNS RELACIONADAS COA DEPENDENCIA

CENTRO DE SAÚDE

TELÉFONO DE CONTACTO DA ENFERMEIRA/O



**Ilceras Fóra!**
Servizo Galego de Saúde

 XUNTA DE GALICIA



COIDAD DA PEL

- Examinala alomenos 1 vez ao día.
- Mantela limpa e seca. Lavar con auga morna e xabón neutro. É importante un bo secado nas zonas de pregues.
- Hidratata (non aplicar alcol nin colonias).
- Aplicar ácidos graxos sobre as prominencias óseas sen masaxear.

ALIMENTACIÓN

- Alimentación adecuada para a súa idade e patoloxía (suplementos proteicos si precisa).
- Aporte de líquidos, mínimo 2 litros/día si non existe contraindicación clínica.
- Si hai problemas na deglución, empregar espesantes ou xelatinas.

MANEXO DA HUMIDADE

- Hixiene e hidratación da pel.
- Evite o contacto da pel coa humidade. Cambios frecuentes de cueiro (de absorción e talla adecuados) e roupa de cama segundo as necesidades (evitar enrugadas nas sabas). Usar colectores se fora preciso.
- Usar produtos barreira, tales como **película cutánea de barreira non irritante** ou unha **crema barreira** (pomadas con óxido de cinc), segundo lle indique a súa enfermeira.

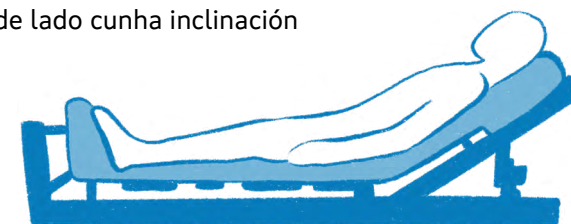
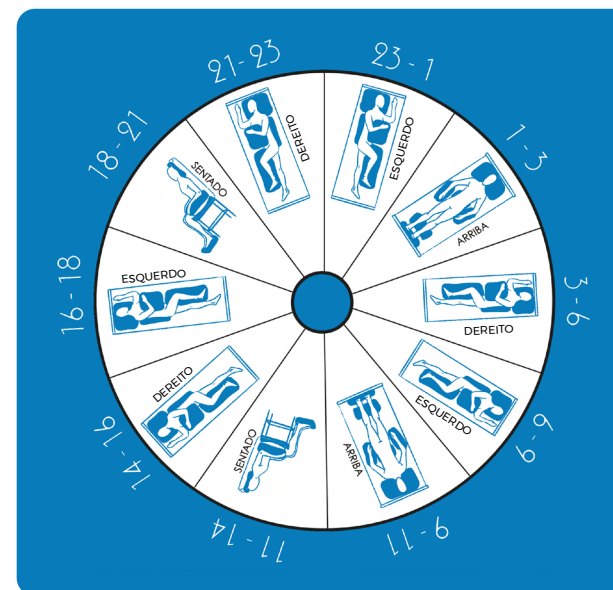
MOVILIZACIÓN

- Invitar ao paciente a participar nas actividades da vida diaria (aseo, ir ao cuarto de baño, comer por sí só ...), deambular proporcionando dispositivos de axuda si precisase (andador, bastón) e fixar sondas, drenaxes,...
- Si o paciente non colabora, é preciso mover as articulacións durante os cambios posturais, alomenos 3-4 veces ao día e sin provocar dor.
- Usar guindastre e/ou camas articuladas se fora necesario.

CAMBIOS POSTURAIS

- Encamados c/2-3h seguindo unha rotación.
- Sentados c/1h e descargar peso das nádegas c/15 minutos.
- Evitar o arrastre do paciente (usar entremetida).

- Non incorporar ou elevar o cabeceiro da cama con máis de 30° de inclinación.
- Non sitúe ao paciente de lado cunha inclinación superior a 30°.



SUPERFICIES ESPECIAIS DE MANEXO DA PRESIÓN

- Colchóns especiais: son superficies especiais de apoio que nos axudarán a manexar mellor as presións segundo o estado do paciente.
- Outros dispositivos: Coxíns, almofadas, etc, que nos axudarán a evitar a presión sobre zonas determinadas. **(Nunca usaremos protectores tipo flotador ou anel).**
- **O uso destes dispositivos non sustitúe aos cambios posturais, pero poden espaciarse.**