Manual do Cuidador

O que é cuidador?

- Aquela que presta cuidados ao assistido, é chamado de cuidador. Pode ou não ter vínculo familiar.
- O cuidador formal é um profissional preparado em uma instituição de ensino para prestar cuidados no domicílio, segundo as necessidades específicas.
- O cuidador informal, no entanto, é um membro da família ou da comunidade, que presta cuidado de forma parcial ou integral, em rotinas como: alimentação, higiene pessoal, medicações, etc
- Tal indivíduo deve ser alfabetizado e possuir noções básicas sobre o cuidado do assistido e compreensão mínima do processo de envelhecimento humano. São indivíduos que terão a função de auxiliar e ou realizar a atenção adequada às pessoas idosas que apresentam limitações para as atividades básicas e instrumentais da vida diária, estimulando a independência e respeitando a autonomia destas.

Escolhendo um cuidador

- A escolha do Cuidador é feita pela própria família, que determinará (1) uma ou (2) duas pessoas que serão referências da equipe multiprofissional e do assistido
- A possibilidade de existir o 2. cuidador faz com que o 1. não tenha uma sobrecarga de trabalho, pois ambos poderão dividir as atividades sem que haja grandes alterações em suas rotinas diárias.

Competência do Cuidador

- **Ajudar no cuidado corporal: cabelo, unhas, pele, barba, banho parcial ou completo, higiene oral e íntima.**
- **Estimular e auxiliar na alimentação, se acamado, sempre com decúbito elevado.**
- **Auxiliar sair da cama, mesa/cadeira e voltar.**
- **Ajudar na locomoção e atividades físicas apoiadas (andar, tomar sol, movimentar as articulações)**
- **Fazer mudança de decúbito e massagem de conforto.**
- **Servir de elo entre o doente/família e a equipe de saúde.**
- **Administrar medicações conforme prescrição.**
- **Comunicar a equipe de saúde as intercorrências.**

Recomendações Básicas

Segurança

- 1- Realizar algumas mudanças nos ambientes do domicílio: retirando objetos que possam atrapalhar ou que coloquem em risco a movimentação do paciente.
- 2- Atentar para os calçados do paciente, que deverão ser seguros e confortáveis.
- 3- Evitar utilizar determinados produtos de limpeza (cera, removedor)
- 4- Providenciar corrimão em corredores e escadas
- 5- Supervisionar o banho.
- 6- Retirar tapetes das salas e banheiro.
- 7- Deixar o assistido fora do alcance de material inflamável: Fogão, fósforos, isqueiros, etc

Recomendações Básicas

Alimentação

- 1- Cuidado com a temperatura dos alimentos servidos, não servir nada muito quente e nem gelado.
- 2- Servir os alimentos cortados em pequenos pedaços, para que o paciente não engasgue.
- 3- Os alimentos líquidos deverão ser mais consistentes.
- 4- Não interromper a alimentação do paciente com outras atividades.

Recomendações Básicas

Escaras (Feridas)

- 1- Realizar mudança de posição, virando frequentemente o paciente de lado.
- 2- Sentar o paciente sempre que possível.
- 3- Verificar as áreas do corpo do paciente que estão sofrendo pressão, procurando amenizar através de massagens, bolsa de água, hidratação da pele.

Recomendações Básicas

Higiene

- 1- O Cuidador deverá lavar as mãos com água e sabão, antes e depois de manusear medicamentos e fazer curativos.
- 2- O paciente deverá ser orientado frequentemente à praticar higiene pessoal, incluindo a higiene bucal.

Recomendações Básicas

Repouso

- 1- Não permitir que o paciente tenha longos períodos de sono durante o dia.
- 2- Quando houver agitação do sono noturno, o Cuidador deverá solicitar à equipe multiprofissional orientações específicas.

Recomendações Básicas

Ansiedade

- 1- Manter um ambiente tranqüilo, alegre e agradável.
- 2- Evitar discussões, ou crises familiares na frente do assistido.
- 3- Perceber quais atividades trazem satisfação ao paciente, regularizar e mantê-las.
- 4- Manter uma comunicação com o assistido, através de uma conversa interessante (verbal ou não verbal).