



MANUAL^{DE} EMERGÊNCIA



MANUAL DE EMERGÊNCIA

Este é um “manual de crise”, que tem como intuito dar conselhos e dicas práticas nesta situação em que nos encontramos, em que a ajuda de todos é crucial, independentemente da sua formação académica ou experiência profissional. Trata-se de uma compilação de links, que levam a informações ou documentos, que podem ser usados por qualquer pessoa e que permitem confirmar/checkar e registar as tarefas que são realizadas, não só como forma de orientar, como também de registar a sua realização.

São milhares as informações existentes na plataforma e seria impensável colocar todos os links aqui, portanto, caso pretenda aprofundar algum tema, deverá recorrer à plataforma de apoio ao idoso e todos os que têm interesse pela área sénior.

Para uma triagem dos resultados, faça uso da ferramenta de pesquisa, “O que procura?” e “Onde” que aparece no topo da primesenior.com.

	O que procura?	Onde?
---	----------------	-------

Sempre que tiver dúvidas pode recorrer à comunidade PrimeSenior, que conta com uma vasta gama de profissionais prontos a ajudar.



A entreaajuda e solidariedade são cruciais ainda para mais nesta situação de crise, “causada” pelo COVID-19.

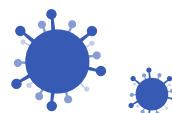
Esteja onde estiver, não se esqueça que não está sozinho (a), estamos e estaremos sempre cá para o(a) ajudar.



Para falar diretamente com a **PrimeSenior**, faça uso do formulário de contato existente em www.primesenior.com (clicando no fundo da página em contactos) ou em alternativa use o nosso endereço de email: info@primesenior.com.

Na primesenior.com a necessidade encontra a oferta e os medos e receios encontram o conhecimento.

Juntos venceremos o COVID-19!



1.	SOBRE O COVID-19 E OS SÊNIORES	3
2.	PARA CUIDADORES/VOLUNTÁRIOS: MELHOR CUIDAR	3
2.1.	CUIDADOS DE HIGIENE PESSOAL	4
2.2.	VESTIR E DESPIR	6
2.3.	MOBILIZAÇÕES E TRANSFERÊNCIAS	7
2.4.	MEDICAÇÃO	10
2.5.	OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES	10
2.6.	SOBRE AS DEMÊNCIAS	14
2.7.	ALGUMAS CONDIÇÕES DE SAÚDE RECORRENTES EM IDOSOS	15
2.8.	FIM DE VIDA	18
3.	DICAS GERAIS PARA PROFISSIONAIS DOS CUIDADOS	19
3.1.	DICAS GERAIS	19
3.2.	REGISTOS	22
4.	A IMPORTÂNCIA DE PREPARAR OS IDOSOS PARA O ISOLAMENTO	23
4.1.	PREVENÇÃO DE QUEDAS	23
4.2.	A QUARENTENA E A DEPRESSÃO	27

1. SOBRE O COVID-19 E OS SÊNIORES

Numa altura em que a epidemia se instala e invade o país, nunca é demais abordar a ligação do novo coronavírus com os sêniiores.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

**Coronavírus e os idosos
Tudo o que precisa
saber**

https://www.primesenior.com/_coronavirus_e_os_idosos_-_tudo_o_que_precisa_saber_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_coronavirus_e_os_seniores_-_tudo_o_que_precisa_saber

2. PARA CUIDADORES/VOLUNTÁRIOS: MELHOR CUIDAR

Idealmente o apoio a idosos dependentes ou semi-dependentes deverá ser prestado por profissionais com formação específica para tal, mas devido à conjuntura vivida atualmente, o importante é que o apoio que os idosos necessitam seja prestado e com a maior qualidade possível.

Sabemos que existem cada vez mais instituições onde o COVID-19 já “conseguiu entrar” e que como forma a combater esta epidemia, os seus funcionários encontram-se de quarentena obrigatória. É certo que esta quarentena assume um papel fundamental no combate ao alastramento deste vírus, mas é igualmente certo que os idosos não podem, simplesmente serem abandonados. Os idosos, com ou sem presença de vírus, continuam a necessitar de apoio de modo a manter o máximo de qualidade de vida.

Neste sentido, todos os que possam e consigam ajudar são bem-vindos às instituições/casas dos idosos. Os profissionais/familiares que continuam, e muito bem a desenvolver as suas funções, por vezes acabam por se sentirem perdidos e parece que deixaram de saber fazer as tarefas às quais estão familiarizados.

Seja por stress ou desconhecimento, existem um conjunto de dicas práticas para ajudar estes profissionais/familiares, que continuam a expor-se ao risco em prol do bem-estar dos outros e de quem mais necessita dos cuidados que prestam.

2.1. CUIDADOS DE HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal das pessoas idosas não pode ser descorada nem esquecida nunca! Uma boa higiene pessoal, para além de contribuir para o bem-estar da pessoa, ajuda a prevenir muitas situações indesejadas, como algumas doenças.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

6 Dicas para o banho a pessoas com Alzheimer

https://www.primesenior.com/_6_dicas_para_o_banho_a_pessoas_com_alzheimer_2

As pessoas idosas necessitam de tomar banho todos os dias?

https://www.primesenior.com/_as_pessoas_idosas_necessitam_de_tomar_banho_todos_os_dias_2

Banho na cama ou no chuveiro?

https://www.primesenior.com/_banho_na_cama_ou_no_chuveiro_2

Como criar um ambiente agradável durante o banho?

https://www.primesenior.com/_como_criar_um_ambiente_agradavel_durante_o_banho_2

Como dar banho a um idoso acamado na cama?

https://www.primesenior.com/_como_dar_banho_a_um_idoso_acamado_na_cama_2

Dicas de banho e técnicas para cuidadores de idosos demenciados

https://www.primesenior.com/_dicas_de_banho_e_tecnicas_para_cuidadores_de_idosos_demenciados_2

Quando um idoso se recusa a tomar banho e a trocar de roupa

https://www.primesenior.com/_quando_um_idoso_se_recusa_a_tomar_banho_e_a_trocar_de_roupa

Que tipo de material é necessário para dar banho a uma pessoa acamada?

https://www.primesenior.com/_que_tipo_de_material_e_necessario_para_dar_banho_a_uma_pessoa_acamada_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_como_colocar_corretamente_uma_fralda_geriatrica

https://www.primesenior.com/_como_dar_banho_a_um_idoso_acamado_na_cama_3

https://www.primesenior.com/_dicas_de_banho_para_cuidadores_de_idosos_demenciados

https://www.primesenior.com/_dicas_para_o_banho_a_pessoas_com_alzheimer_2

CHECKLISTS

Checklist: Colocação de fralda geriátrica

https://www.primesenior.com/_2_checklist_colocacao_de_fralda_geriatrica

Checklist: Dar banho a idoso acamado

https://www.primesenior.com/_27_checklist_dar_banho_a_idoso_acamado

Checklist: Material necessário para dar banho na cama a uma pessoa acamada

https://www.primesenior.com/_13_checklist_material_necessario_para_dar_banho_a_uma_pessoa_acamada

Em pessoas confinadas a uma cama, não nos podemos esquecer que a higiene da sua cama é tão crucial como a higiene pessoal do idoso. Muitas vezes, esta não se torna numa tarefa fácil, pois na grande maioria dos casos não é viável tirar a pessoa da cama para a realização da tarefa, mas não é impossível!

MANUAL DE EMERGÊNCIA

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

Como trocar a roupa da cama de um acamado, sem que ele saia da mesma?

https://www.primesenior.com/_como_trocar_a_roupa_da_cama_de_um_acamado_sem_que_ele_saia_da_mesma_2

CHECKLISTS

Checklist: Mudar roupa da cama em pessoas acamadas

https://www.primesenior.com/_14_checklist_mudar_a_roupa_da_cama_a_pessoas_acamadas_2

2.2. VESTIR E DESPIR

Para a realização da higiene pessoal é necessário vestir e despir a pessoa. Em pessoas com demência, acamadas ou bastante reservadas pode tornar-se numa tarefa bastante complicada e difícil de concretizar.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

Dicas para vestir alguém com Parkinson

https://www.primesenior.com/_dicas_para_vestir_alguem_com_parkinson_2

CHECKLISTS

Checklist: Despir pessoa acamada

https://www.primesenior.com/_12_checklist_despir_pessoa_acamada

Checklist: Ajudar pessoas com demência a vestirem-se

https://www.primesenior.com/_26_checklist_auxiliar_pessoas_com_demencia_a_vestirem-se

2.3. MOBILIZAÇÕES E TRANSFERÊNCIAS

Uma boa higiene pessoal permite afastar algumas condições de saúde, mas por si só não é suficiente. Quando se fala em pessoas acamadas (totalmente ou não), as úlceras por pressão são uma condição indesejada, mas muito recorrente.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

3 Dicas úteis para a prevenção de úlceras e 2 tratamentos comuns

https://www.primesenior.com/_3_dicas_uteis_para_a_prevencao_de_ulceras_e_2_tratamentos_comuns_2

Como Prevenir o Aparecimento De Úlceras De Pressão?

https://www.primesenior.com/_como_prevenir_o_aparecimento_de_ulceras_de_pressao_2

Úlceras por pressão - quem tem maior risco?

https://www.primesenior.com/_ulceras_por_pressao_quem_tem_maior_risco_2

Úlceras: causas, fases e deteção

https://www.primesenior.com/_Ulceras_causas_fases_e_detecao_3

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_como_prevenir_o_aparecimento_das_ulceras_de_pressao

https://www.primesenior.com/_Ulceras_causas_fases_e_detecao_2

CHECKLISTS

Checklist: Prevenção de úlceras de pressão

https://www.primesenior.com/_31-checklist_prevencao_de_ulceras_de_pressao

Checklist: Zonas mais propensas ao desenvolvimento de úlceras de pressão

https://www.primesenior.com/_9-checklist_zonas_mais_propensas_ao_desenvolvimento_de_ulceras_de_pressao

Uma boa maneira de prevenir o aparecimento de úlceras por pressão são as mobilizações e transferências. Estas devem de ser realizadas em segurança, mas com bastante regularidade.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

Mobilizações Na Cama Com Acamados

https://www.primesenior.com/_mobilizacoes_na_cama_com_acamados_2

Transferências: Da posição sentada para a posição sentada e da posição sentada para posição de pé

https://www.primesenior.com/_transferencias_da_posicao_sentada_para_a_posicao_sentada_e_da_posicao_sentada_para_a_posicao_de_pe

CHECKLISTS

Checklist: Aspetos a ter em conta nas mobilizações de idosos

https://www.primesenior.com/_25-checklist_aspetos_a_ter_em_conta_nas_mobilizacoes_de_idosos

Checklist: Mobilizações na cama com ajuda da pessoa idosa

https://www.primesenior.com/_28-checklist_mobilizacoes_na_cama_com_ajuda_da_pessoa_idosa

CHECKLISTS

Checklist: Mobilizações na cama sem ajuda da pessoa idosa

https://www.primesenior.com/_29_checklist_mobilizacoes_na_cama_sem_ajuda_da_pessoa_idosa

Checklist: Posicionamentos corretos dependendo da posição

https://www.primesenior.com/_30_checklist_posicionamentos_corretos_dependendo_da_posicao

Checklist: Transferências da cadeira de rodas para um assento (e.g. cadeirão)

https://www.primesenior.com/_32_checklist_transferencias_da_cadeira_de_rodas_para_um_assento_eg_cadeirao

Checklist: Transferências da cama para a cadeira (para pessoas não totalmente dependentes)

https://www.primesenior.com/_33_checklist_transferencias_da_cama_para_a_cadeira_para_pessoas_nao_totalmente_dependentes

Checklist: Transferências de sentado para de pé

https://www.primesenior.com/_34_checklist_transferencias_de_sentado_para_de_pe

Mesmo realizando as mobilizações e transferências com regularidade, caso não exista cuidado ao acomodar devidamente a pessoa no local onde vai permanecer, as úlceras poderão desenvolver-se. Numa grande maioria dos casos, estas úlceras são o resultado das pregas e vincos que ficam debaixo da pessoa.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

Como acomodar corretamente uma pessoa idosa na cama?

https://www.primesenior.com/_como_acomodar_corretamente_uma_pessoa_idosa_na_cama_2

CHECKLISTS

Checklist: Acomodar pessoa idosa na cama corretamente

https://www.primesenior.com/_17_checklist_acomodar_a_pessoa_idosa_na_cama_corretamente_-_posicao_de_brucos_2

https://www.primesenior.com/_16_checklist_acomodar_a_pessoa_idosa_na_cama_corretamente_-_posicao_de_decubito_lateral

https://www.primesenior.com/_15_checklist_acomodar_a_pessoa_idosa_na_cama_corretamente_-_posicao_de_decubito_dorsal

2.4. MEDICAÇÃO

A polimedicação é uma condição recorrente em idosos, e daí podem advir algumas situações constrangedoras, seja na toma, seja no seu armazenamento.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

6 Problemas comuns relacionados com a medicação em idosos

https://www.primesenior.com/_6_problemas_comuns_relacionados_com_a_medicao_em_idosos

9 Perguntas importantes quando se compra a medicação

https://www.primesenior.com/_9_perguntas_importantes_quando_se_compra_a_medicao

Como e onde guardar a medicação?

https://www.primesenior.com/_como_e_onde_guardar_a_medicao_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_como_e_onde_guardar_a_medicao_3

CHECKLISTS

Checklist: Auxiliar cuidadores na medicação de pessoas idosas

https://www.primesenior.com/_38_checklist_auxiliar_cuidadores_na_medicao_de_pessoas_idosas

2.5. OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES

A ocupação dos tempos livres é crucial em qualquer altura do ano e ainda mais nesta, que constantemente na comunicação social se fala do COVID-19, e infelizmente as notícias não são as mais inspiradoras para a população sénior.

Existem inúmeras formas de ajudar os idosos a passarem melhor o seu tempo e ao mesmo tempo estimular-se áreas que, inevitavelmente, vão sofrendo algum declínio com a idade e/ou aparecimento de patologias.

Sabemos que nesta altura de pandemia do COVID-19, as preocupações e concentração estão centradas para questões de segurança, de modo a minorar os riscos de contração do vírus, portanto, tempos à disposição uma comunidade de atividades. Nela pode encontrar uma panóplia de atividades com fins diversos, mas todas com o mesmo propósito geral – ajudar na ocupação dos tempos livres da população sénior.

Aceda à comunidade de atividades da [primesenior.com](https://www.primesenior.com/_activity_list_1) - https://www.primesenior.com/_activity_list_1 – e inspire-se, mas não se esqueça que os idosos deverão ter “voz ativa”. Afinal as atividades são para eles e não para o técnico que as dinamiza.

Sabemos que nem sempre é fácil motivar e cativar os idosos para a realização de atividades, que aos olhos deles são para crianças, portanto é crucial saber-se argumentar – muitas vezes o desconhecimento reflete-se na recusa para a realização de certas atividades.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

10 Atividades ao ar livre que os idosos e cuidadores podem desfrutar juntos

https://www.primesenior.com/_10_atividades_ao_ar_livre_que_os_idosos_e_cuidadores_podem_desfrutar_juntos_2

10 Dicas para aumentar a participação dos idosos nas atividades

https://www.primesenior.com/_10_dicas_para_aumentar_a_participacao_dos_idosos_nas_atividades

Animação de idosos – adaptação dos jogos

https://www.primesenior.com/_animacao_de_idosos_-_adaptacao_dos_jogos

Colorir – uma atividade benéfica para idosos

https://www.primesenior.com/_colorir_-_uma_atividade_benefica_para_idosos

Como planejar atividades musicais para idosos demenciados?

https://www.primesenior.com/_como_planejar_atividades_musica_is_para_idosos_demenciados

Estimulação sensorial para idosos com demência

https://www.primesenior.com/_estimulacao_sensorial_para_idosos_com_demencia

ATIVIDADES PARA IDOSOS

primesenior.com



Envie-nos as suas atividades, para que as mesmas possam ser usadas por outros membros da comunidade.

info@primesenior.com

A comunidade PrimeSenior tem como intuito servir como uma base de entreajuda e solidariedade entre vários membros com interesse na área sénior. A comunidade de atividades tem como intuito a partilha e troca de atividades a se desenvolver com a população sénior.

Contamos contigo?

Como aceder?



ANIMAÇÃO
CÓGNITIVA

EXPRESSÃO
PLÁSTICA

ANIMAÇÃO
FÍSICA

PARA
BEM-ESTAR

DIVERSIFICADAS

MAIS INFORMAÇÕES

PARA SABER MAIS SOBRE ESTE OU OUTROS ASSUNTOS, RELACIONADOS COM A GERONTOLOGIA, CONSULTE A PLATAFORMA DE APOIO AO IDOSO E TODOS QUE TÊM INTERESSE PELA ÁREA SÉNIOR EM: **WWW.PRIMSENIOR.COM**



2.6. SOBRE AS DEMÊNCIAS

Quem não conhece alguém que tenha demência, ou que tenha um familiar que por sua vez tem um familiar demenciado? Pois é, todos conhecem...

Infelizmente as demências e o cancro são as doenças do século e as consequências que acarretam para o seu portador podem levar a que a pessoa mude completamente. Ainda que sejam doenças aos quais todos estão familiarizados, é importante saber-se como lidar e compreender o porquê de certas atitudes/comportamentos.

Sobre um tipo de demência – informações teóricas e gerais – pesquisa pelo nome delas na plataforma www.primesenior.com.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

10 sinais de alerta da doença de Alzheimer e outras demências

https://www.primesenior.com/_10_sinais_de_alerta_da_doenca_de_alzheimer_e_outras_demencias_2

5 Causas de demência pouco comuns

https://www.primesenior.com/_5_causas_de_demencia_pouco_comuns_2

As 3 fases da demência: o que esperar à medida que a doença progride

https://www.primesenior.com/_as_3_fases_da_demencia_o_que_esperar_a_medida_que_a_doenca_progrid_e_2

Como Comunicar Com Uma Pessoa Que Tem Demência?

https://www.primesenior.com/_como_comunicar_com_uma_pessoa_que_tem_demencia_2

Como Detetar A Dor Em Pessoas Com Demência?

https://www.primesenior.com/_como_detetar_a_dor_em_pessoas_com_demencia_2

Comunicação e Alzheimer - Frases curtas e diretas

https://www.primesenior.com/_comunicacao_e_alzheimer__frases_curtas_e_diretas_2

Demência e recusa da medicação - 10 dicas para ajudar

https://www.primesenior.com/_demencia_e_recusa_da_medicao__10_dicas_para_ajudar

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

**Sair de casa com
alguém demenciado ...**

https://www.primesenior.com/_sair_de_casa_com_alguem_demenciado__2

**Sinais de Demência vs.
Envelhecimento Normal**

https://www.primesenior.com/_sinais_de_demencia_vs_envelhecimento_normal_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_as_3_fases_da_demencia

https://www.primesenior.com/_5_beneficios_do_diagnostico_precoce_de_demencia

https://www.primesenior.com/_demencia_4

https://www.primesenior.com/_doenca_de_alzheimer_-_sinais_e_sintomas

CHECKLISTS

**Checklist: Sinais de
alerta de doença de
Alzheimer**

https://www.primesenior.com/_35_checklist_sinais_de_alerta_de_doenca_de_alzheimer

2.7. ALGUMAS CONDIÇÕES DE SAÚDE RECORRENTES EM IDOSOS

Ainda que não existam doenças específicas de idosos, existem algumas cuja prevalência é maior em idosos e que é importante saber onde encontrar mais informações sobre elas, em caso de necessidade.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

7 Dicas para gerir, com segurança, a disfagia em casa

https://www.primesenior.com/_7_dicas_para_gerir_com_seguranca_a_disfagia_em_casa_2

10 Fatores de risco para osteoporose

https://www.primesenior.com/_10_fatores_de_risco_para_osteoporose_2

Ataque cardíaco: sinais de alerta e o que saber em SOS

https://www.primesenior.com/_ataque_cardiaco_sinais_de_alerta_e_o_que_saber_em_sos_2

Condições de saúde crónicas e a gripe – a combinação mortal

https://www.primesenior.com/_condicoes_de_saude_cronicas_e_a_gripe_-_a_combinacao_mortal

Cuidados a ter na picada do dedo, para determinação dos níveis de glicemia

https://www.primesenior.com/_cuidados_a_ter_na_picada_do_dedo_para_determinacao_dos_niveis_de_glicemia_2

Desidratação em pessoas idosas - um grave problema para a saúde ...

https://www.primesenior.com/_desidratacao_em_pessoas_idosas__um_grave_problema_para_a_saude__2

Dor crónica ...

https://www.primesenior.com/_dor_cronica__2

Hipertensão arterial - uma doença silenciosa a prevenir

https://www.primesenior.com/_hipertensao_arterial__uma_doenca_silenciosa_a_prevenir_2

Perda Auditiva: tipos, profissionais e tratamento

https://www.primesenior.com/_perda_auditiva_tipos_profissionais_e_tratamento_2

Sinais de aviso de doença ocular em séniores

https://www.primesenior.com/_sinais_de_aviso_de_doenca_ocular_em_seniores_2

MANUAL DE EMERGÊNCIA

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

Transtorno Obsessivo-Compulsivo em Idosos

https://www.primesenior.com/_transtorno_obsessivo-compulsivo_em_idosos_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_5_condicoes_medicas_que_afetam_as_dentaduras_3

https://www.primesenior.com/_5_sintomas_de_ataque_cardiaco_geralmente_ignorados

https://www.primesenior.com/_6_maneras_de_ajudar_quando_alguem_tem_anosognosia_na_demencia_3

https://www.primesenior.com/_principais_sintomas_de_um_avc

https://www.primesenior.com/_ps_envelhecimento_normal_vs_sinal_de_problema

CHECKLISTS

Checklist: Sinais que indicam privação do sono

https://www.primesenior.com/_37_checklist_sinais_que_indicam_privacoes_no_sono

Checklist: Sinais que indicam perda auditiva em pessoas idosas

https://www.primesenior.com/_36_checklist_sinais_que_indicam_perda_auditiva_em_pessoas_idosas

2.8. FIM DE VIDA

É sabido que o vírus que nos “assombrou” no início do mês de Março pode trazer consequências mortais para os mais idosos e tal é falado abertamente na comunicação social. Não podemos pensar que todos vão ter um final desses, mas é necessário respeitar se os idosos manifestarem interesse em falar e/ou planear o seu fim de vida e ajudar caso seja essa a vontade da pessoa.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

5 Mitos sobre a morte

https://www.primesenior.com/_5_mitos_sobre_a_morte

Como falar sobre o fim de vida com os idosos?

https://www.primesenior.com/_como_falar_sobre_o_fim_de_vida_com_os_idosos_2

Os custos de um funeral em Portugal

https://www.primesenior.com/_os_custos_de_um_funeral_em_portugal_2

Planear o fim de vida – 7 pontos importantes

https://www.primesenior.com/_planear_o_fim_de_vida_7_pontos_importantes_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_5_mitos_sobre_a_morte_2

https://www.primesenior.com/_os_custos_de_um_funeral_em_portugal_3

https://www.primesenior.com/_planear_o_fim_de_vida_7_pontos_importantes

CHECKLISTS

Checklist: Planejamento fúnebre

https://www.primesenior.com/_10_checklist_planeamento_funebre

3. DICAS GERAIS PARA PROFISSIONAIS DOS CUIDADOS

3.1. DICAS GERAIS

Os profissionais dos cuidados, sentem-se muitas vezes, pouco valorizados e pouco compreendidos, ainda que sejam profissionais de uma importância elevada. Este sentimento pode intensificar-se, ainda mais agora que a preocupação de todos está centrada no COVID-19 e as várias formas de o controlar/ prevenir.

Se desenvolve alguma atividade relacionada com os cuidados a idosos, não se deixe “assombrar” e enfrente as situações que vão surgindo com calma, serenidade e conhecimento.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

4 Dicas para lidar com o medo do fracasso no cuidado

https://www.primesenior.com/_4_dicas_para_lidar_com_o_medo_do_fracasso_no_cuidado_2

5 formas para reduzir, instantaneamente, o stress dos cuidadores

https://www.primesenior.com/_5_formas_para_reduzir_instantaneamente_o_stress_dos_cuidadores

5 Razões pelas quais é bom para si chorar

https://www.primesenior.com/_5_razoes_pelas_quais_e_bom_para_si_chorar_2

6 Técnicas de comunicação não verbal que facilitam o cuidado na demência

https://www.primesenior.com/_6_tecnicas_de_comunicacao_nao_verbal_que_facilitam_o_cuidado_na_demencia_2

6 Sinais que evidenciam Burnout nos Cuidadores

https://www.primesenior.com/_6_sinais_que_evidenciam_burnout_nos_cuidadores_2

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

7 Emoções menos positivas do cuidar - como lidar?

https://www.primesenior.com/_7-emocoes_menos_positivas_do_cuidar__como_lidar_2

8 Conselhos para cuidadores profissionais e familiares

https://www.primesenior.com/_8-conselhos_para_cuidadores_profissionais_e_familiares_2

13 Conselhos que facilitam o cuidado

https://www.primesenior.com/_13-conselhos_que_facilitam_o_cuidado_2

A importância da comunicação no processo de cuidar

https://www.primesenior.com/_a-importancia_da_comunicacao_-no_processo_de_cuidar_2

Algumas dicas para cuidadores de idosos com doença de Alzheimer

https://www.primesenior.com/_algumas_dicas_para_cuidadores_-de_idosos_com_doenca_de_alzheimer_2

Cuidadores - como evitar lesões nas costas

https://www.primesenior.com/_cuidadores_-_como_evitar_lesoes_-nas_costas

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_5-maneyras_de_usar_um_dia-rio_e_reduzir_o_stress_do_cuidador_2

https://www.primesenior.com/_5-razoes_pelas_quais_e_bom_para_-si_chorar_3

https://www.primesenior.com/_6-dicas_para_cuidadores_formais_-de_idosos

https://www.primesenior.com/_cuidador_-_6-maneyras_para_parar_de_se_julgar

CHECKLISTS

Checklist: Identificação de burnout nos cuidadores

https://www.primesenior.com/_40-checklist_identificacao_de_burnout_nos_cuidadores

Checklist: Sinais de alerta de sobrecarga do cuidador

https://www.primesenior.com/_41-checklist_sinais_de_alerta_de_sobrecarga_do_cuidador

Para todos os cuidadores, familiares ou profissionais, e todas as instituições deixamos um conselho crucial e que ajudará em situações de crise futuras.

Elaborar e manter atualizado um arquivo médico de todas as pessoas às quais são prestados cuidados. Em casos SOS será mais fácil qualquer outra pessoa conhecer a pessoa que necessita de cuidados, sendo mais fácil adequar o tipo de cuidados necessários.

Leia mais sobre o assunto e faça download de um modelo de arquivo médico.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

Arquivo médico de emergência que cada cuidador deve criar

https://www.primesenior.com/_arquivo_medico_de_emergencia_que_cada_cuidador_deve_criar_3

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_arquivo_medico_de_emergencia_que_cada_cuidador_deve_criar_2

3.2. REGISTOS

Para os que já exercem funções nos cuidados a idosos, sabem bem a importância dos registos. Para os que não estão ambientados com isto, temos apenas uma coisa a dizer “O que não existe não está registado”, portanto tudo deve de estar devidamente registado. Não só é uma prova de como determinada tarefa foi realizada, como poderá servir para ter a certeza de que determinada tarefa foi concretizada. Claro que primeiro estão os idosos e os cuidados que eles necessitam.

DOCUMENTOS DE REGISTO PARA DOWNLOAD

Registo de cuidados prestados a idosos

https://www.primesenior.com/_registo_de_cuidados_prestados_a_idosos

Registo de tensão arterial

https://www.primesenior.com/_registo_de_tensao_arterial

Registo de ocorrências

https://www.primesenior.com/_registo_de_ocorrencias

Registo de glicémia

https://www.primesenior.com/_registo_de_glicemia

4. A IMPORTÂNCIA DE PREPARAR OS IDOSOS PARA O ISOLAMENTO

Quer idosos, quer cuidadores, quer familiares poderão, a qualquer momento, ter que ficar confinados a uma quarentena obrigatória, quer por imposição do governo, quer por suspeitas e/ou confirmação de infecção por COVID-19. Neste sentido, torna-se crucial que os idosos possuam as informações necessárias para saberem como prevenir e agir em situações de crise, bem como agir após essas situações ocorrerem. Torna-se igualmente importante que os cuidadores e/ou familiares "orientem" esses tempos difíceis que podem "bater à porta" de qualquer um.

4.1. PREVENÇÃO DE QUEDAS

Em pessoas idosas, as quedas são uma importante causa de mortalidade, morbidade e incapacidade, o que acarreta um impacto significativo na saúde e na qualidade de vida. Neste sentido, a prevenção é crucial.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

3 Dispositivos que melhoram a segurança e a independência de pessoas idosas

https://www.primesenior.com/_3_dispositivos_que_melhoram_a_seguranca_e_a_independencia_de_pessoas_idosas_2

4 Exercícios que fortalecem o equilíbrio e que os idosos podem fazer em casa

https://www.primesenior.com/_4_exercicios_que_fortalecem_o_equilibrio_e_que_os_idosos_podem_fazer_em_casa

Alzheimer: como proporcionar um ambiente doméstico seguro?

https://www.primesenior.com/_alzheimer_como_proporcionar_um_ambiente_domestico_seguro_2

Barras de apoio – Dicas de Segurança no WC

https://www.primesenior.com/_barras_de_apoio_-_dicas_de_seguranca_no_wc_2

Como impedir que um idoso caia?

https://www.primesenior.com/_como_impedir_que_um_idoso_caia_2

Melhor iluminação reduz risco de queda nos idosos

https://www.primesenior.com/_melhor_iluminacao_reduz_risco_de_queda_nos_idosos_2

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

A causa número 1 das quedas seniores

https://www.primesenior.com/_o_numero_1_das_quedas_seniores

O que procurar (e evitar) num sistema de alerta de emergência

https://www.primesenior.com/_o_que_procurar_e_evitar_num_sistema_de_alerta_de_emergencia_2

Prevenção de quedas

https://www.primesenior.com/_prevencao_de_quedas_2

Prevenção de quedas seniores: o que funciona

https://www.primesenior.com/_prevencao_de_quedas_seniores_o_que_funciona_e_o_que_nao_funciona

Que adaptações deverei fazer na casa dos meus pais, para que fiquem mais seguros?

https://www.primesenior.com/_que_adaptacoes_deverei_fazer_na_casa_dos_meus_pais_para_que_fiquem_mais_seguros_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_casa_segura

https://www.primesenior.com/_casa_segura_-_dicas_gerais

https://www.primesenior.com/_casa_segura_-_espaco_exterior

https://www.primesenior.com/_casa_segura_-_iluminacao

https://www.primesenior.com/_top_10_da_seguranca_senior

https://www.primesenior.com/_prevencao_de_quedas_3

https://www.primesenior.com/_casa_segura_-_wc

CHECKLISTS

Checklist: Ajudas técnicas que ajudam as pessoas idosas a manterem alguma independência

https://www.primesenior.com/_23_checklist_ajudas_tecnicas_que_ajudam_as_pessoas_idosas_a_mantem_alguma_independencia

Checklist: Prevenção de quedas

https://www.primesenior.com/_24_checklist_prevencao_de_quedas

Checklist: Verificação de segurança para idosos

https://www.primesenior.com/_21_checklist_verificacao_de_seguranca_para_idosos

Checklist: Verificar risco de quedas

https://www.primesenior.com/_20_checklist_verificar_o_risco_de_quedas

A prevenção não elimina por completo a probabilidade de as quedas ocorrerem. Algumas condições da própria pessoa podem aumentar o risco de as quedas acontecerem, caso não sejam devidamente controladas.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

7 Condições que propiciam as quedas

https://www.primesenior.com/_7_condicoes_que_propenciam_as_quedas_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_7_condicoes_que_propenciam_as_quedas_3

CHECKLISTS

Checklist: Alterações/ comportamentos dos idosos que podem levar a quedas

https://www.primesenior.com/_6_checklist_alteracoes_comportamentos_dos_idosos_que_podem_levar_a_quedas

Ainda que numa parte das quedas os idosos não consigam, nem devam levantar-se, noutras as quedas não acarretam consequências negativas, para além do susto e medo, e nesses casos, os idosos poderão levantar-se. Claro que tal deve de ser feito em segurança!

Ajudar os idosos a treinar antes das quedas ocorrerem ajuda!

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

6 coisas a ter em conta após uma queda

https://www.primesenior.com/_6_coisas_a_ter_em_conta_apos_uma_queda_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_6_coisas_a_ter_em_conta_apos_uma_queda_3

https://www.primesenior.com/_como_se_levantar_apos_uma_queda

CHECKLISTS

Checklist: Como se levantar após uma queda?

https://www.primesenior.com/_7_checklist_como_se_levantar_apos_uma_queda

4.2. A QUARENTENA E A DEPRESSÃO

É certo que a quarentena e o isolamento social são o melhor remédio para manter longe o COVID-19, mas já vários profissionais de saúde falaram, na comunicação social, sobre a probabilidade de as pessoas desenvolverem depressão.

Os idosos não só são um grupo de risco quando se fala no COVID-19, como também quando o assunto é a depressão.

O Governo Português já aconselhou as pessoas com mais de 65 anos a se manterem em casa e neste sentido as pessoas que prestarem apoio a esta faixa etária devem estar particularmente atentas.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

4 Maneiras para idosos e cuidadores prevenir e gerirem a depressão sazonal

https://www.primesenior.com/_4_man-eiras_para_idosos_e_cuidadores_prevenire_m_e_g-erirem_a_depressao_sazonal_2

Depressão em idosos inseridos em ERPI - Estrutura Residencial Para Idosos

https://www.primesenior.com/_depressao_em_idosos_inseridos_em_erpi__estrutura_residencial_para_idosos

Idosos, suicídio e depressão

https://www.primesenior.com/_idosos_suicidio_e_depressao_2

Porque os idosos estão mais propensos a sofrerem de depressão?

https://www.primesenior.com/_porque_os_idosos_estao_mais_propensos_a_sofrerem_de_depressao_2

INFOGRÁFICOS

https://www.primesenior.com/_depressao_em_idosos

A prevenção ajuda muito a afastar quadros depressivos, mas não invalida o aparecimento dos mesmo, logo, torna-se crucial saber lidar com estas situações indesejadas.

INFORMAÇÕES/TEXTOS INFORMATIVOS

10 Maneiras de ajudar os idosos a lidarem com o isolamento e a depressão

https://www.primesenior.com/_10_maneiras_de_ajudar_os_idosos_a_lidarem_com_o_isolamento_e_a_depressao

CHECKLISTS

Checklist: Detecção de sinais de depressão

https://www.primesenior.com/_4_checklist_detecao_sinais_de_depressao

Proteja-se a si e aos outros e sempre que possível
fique em casa!

Se necessita de algum tipo de apoio, peça-o no campo específico para tal, que se encontra no topo da plataforma **www.primesenior.com**.

Se pelo contrário sente que pode ajudar alguém, ofereça os seus serviços.

BOLSA DE AJUDAS COVID-19
PEÇA AJUDA AQUI!

VEJA TODOS OS PEDIDOS DE AJUDA AQUI!

BOLSA DE AJUDAS COVID-19
OFEREÇA AJUDA AQUI!

VEJA TODAS AS OFERTAS DE AJUDA AQUI!

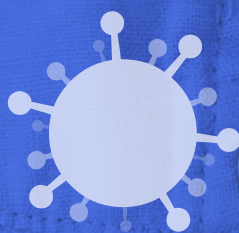
E quando as circunstâncias permitirem, dê um abraço perfeito a alguém... https://www.primesenior.com/_dar_um_abraco_a_alguem_com_alzheimer

Enquanto isso ria e ria muito ... «https://www.primesenior.com/_10_razoes_para_sorrir_2» « A importância do riso em pessoas idosas»

JUNTOS VENCEREMOS O COVID-19!



Na primesenior.com a necessidade encontra a oferta
e os medos e receios encontram o conhecimento.



www.primesenior.com

