

**Principal objetivo:** saber fazer/checkar/confirmar

Para que o meio envolvente não seja um entrave para a realização correta de mobilizações, e de modo a evitar lesões tanto no cuidador como pessoa a ser mobilizada importa:

---

- Verificar se o espaço físico é adequado para a realização de movimentos necessários:
  - Examinar o local e remover os obstáculos;
  - Observar a disposição do mobiliário;
  - Verificar as condições do pavimento;
  - Elevar ou baixar a cama/maca, para ficar ao mesmo nível do cuidador (caso a cama possua essas funcionalidades);
  - Travar as rodas da cama, maca e cadeira de rodas;
  - Adaptar a altura da cama/maca ao profissional de saúde (quando possível) e ao tipo de procedimento a realizar;
  - Fazer uso dos equipamentos de proteção individual e coletiva existentes;
- Verificar a capacidade física de colaboração da pessoa a mobilizar;
- Planear e explicar à pessoa o que se pretende fazer e como a mesma pode cooperar (se aplicável);
- Procurar sempre a ajuda de outros profissionais (caso exista essa possibilidade);
- Posicionar-se o mais perto possível da pessoa a mobilizar;
- Manter uma postura correta durante as operações de mobilização:
  - Trabalhar em segurança e com calma;
  - Manter as costas, pescoço, pélvis e os pés alinhados;
  - Usar o peso corporal como contrapeso ao peso da pessoa a mobilizar;
  - Fletir os joelhos em vez de curvar a coluna;
  - Manter os pés alinhados;
  - Baixar a cabeceira da cama ao mover a pessoa para cima;
  - Utilizar movimentos sincronizados;

## CHECKLIST | ASPETOS A TER EM CONTA NAS MOBILIZAÇÕES DE IDOSOS

---

- Trabalhar o mais próximo possível do corpo da pessoa a ser movida;
- Usar farda que permita liberdade de movimentos e calçado antiderrapante;

Na plataforma [pimesenior.com](https://pimesenior.com) poderá obter mais informações acerca deste e outros assuntos, ou esclarecer as suas dúvidas na comunidade PrimeSenior (botão "Precisa de Ajuda?").

Na [pimesenior.com](https://pimesenior.com) a necessidade encontra a oferta e os medos e receios encontram o conhecimento.