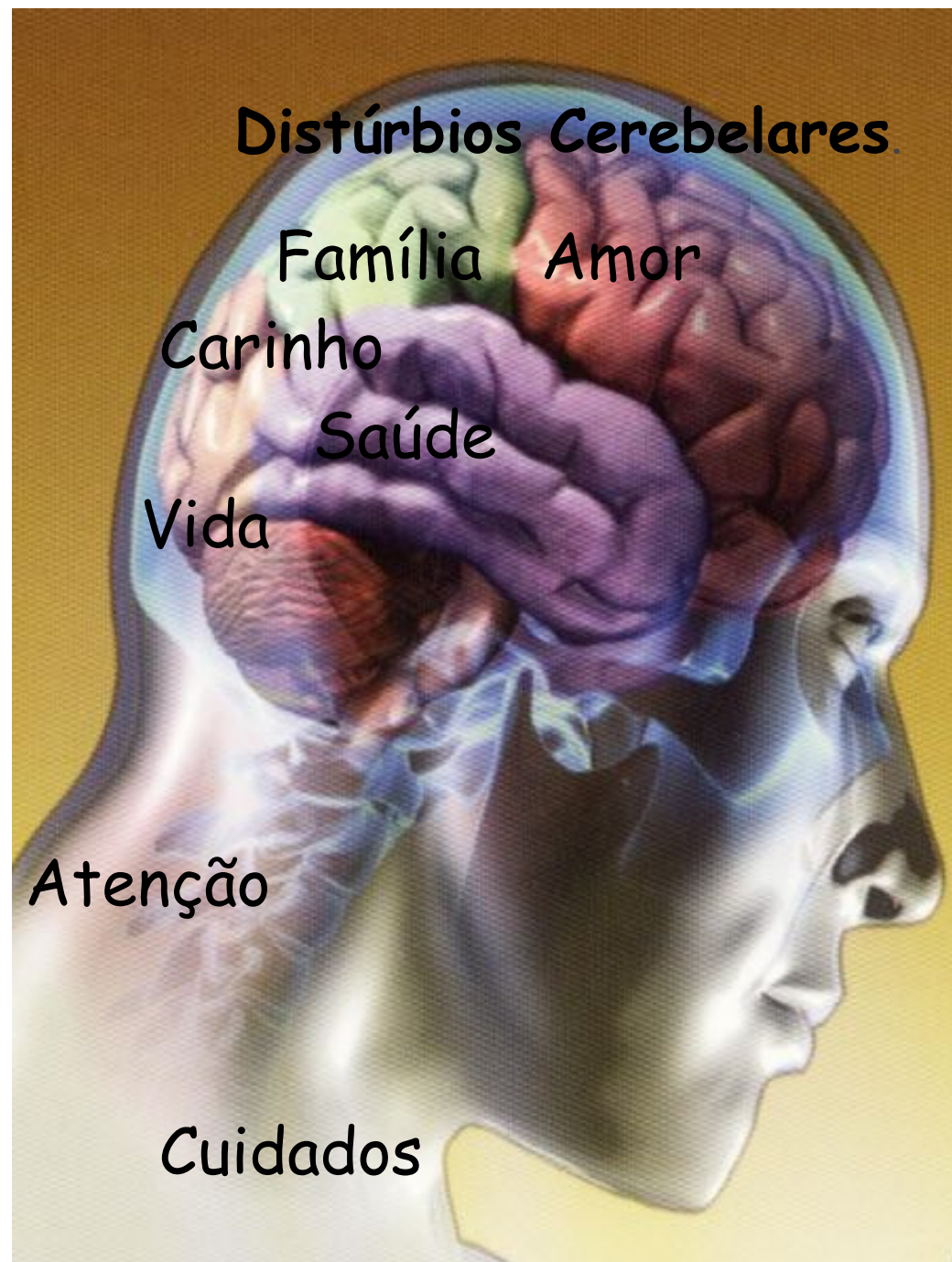


Cartilha Elaborada pelas alunas
Claudia Silva
Juliana Sales
Silvana Felix
Valeria Cosme

Fisioterapia 5.º Sem 2009
Orientadora
Prof.^a Cristina Prota

A confecção desta cartilha foi para fins didáticos e foram utilizados os sites
Relacionados abaixo como fonte de pesquisa.

cuidados com o paciente
guia prático do cuidador
apoiocialbrasil.blogspot.com
assimcomovoce.folha.blog.uol.com.br/images/cu
www.ee.usp.br
www.habae.org.br
2.bp.blogspot.com/.../s400/deficientes.jpg
bvsms.saude.gov.br/bvs/publicações



Índice.

1	O que é ataxia	03
2	Sinais da Doença	04
3	Acompanhamento	04
4	Tarefas da rotina do cuidador	05
5	Tratar o portador da doença	07
6	Higiene	10
7	Banho na cama	12
8	Cuidados com a boca	15
9	Como receber a Alimentação	16
10	Acomodando a pessoa na cama	17
11	Mudança de posição do corpo	20
12	Mudança da cama para a cadeira	20
13	Quando o cuidador precisa de ajuda	23
14	Ajudando a pessoa cuidada a caminhar.....	24
15	Úlcera de pressão	25
16	Quedas	28
17	Orientações Gerais para o Cuidador	29

Esta cartilha visa à orientação para cuidadores de pacientes com Distúrbio Cerebelares que levam à Ataxia e tem como objetivo e esclarecer, de modo simples e ilustrativo, os pontos mais comuns do cuidado no domicílio; ajudar o cuidador e a pessoa cuidada e promover melhor qualidade de vida de ambos, ressaltando que apesar de todas as orientações aqui contidas, é indispensável a orientação e acompanhamento médico.

O cuidador deve realizar a sua função com dedicação, carinho, respeito e amor, o que exige preparo emocional, sendo que o paciente não poderá viver só, exige, portanto constante observação.

1- O que é Ataxia?

Ataxia, é a incapacidade de coordenação dos movimentos musculares voluntários e que pode fazer parte do quadro clínico de numerosas doenças do sistema nervoso.

Os primeiros sintomas se manifestam antes dos 20 anos de idade (embora muitos pacientes já tenham manifestações clínicas na infância).

2 - Os sinais da doença são:

Andar cambaleante, incoordenação motora nos braços e nas pernas, fala "enrolada", problemas na visão e na deglutição, tonturas ou perda de equilíbrio, dor nos músculos e articulações, nas pernas, joelhos, coluna e câimbras.

3 - Acompanhamento.

Deve-se ressaltar a importância das terapias de reabilitação por meio do acompanhamento com fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional, fisioterapia, além do suporte psicológico individualizado e em sessões de grupo.

A doença não afeta apenas o paciente, mas também as pessoas que lhe são próximas. A família deve se preparar para uma sobrecarga muito grande em termos emocionais, físicos e financeiros.



"VAMOS UNIR FORÇAS!! Para facilitar o seu trabalho, selecionamos algumas "dicas" que podem auxiliá-lo no seu dia-a-dia "

4 - A seguir, algumas tarefas que fazem parte da rotina do cuidador:

- Atuar como elo entre a pessoa cuidada, a família e a equipe de saúde.
- Ajudar nos cuidados de higiene.
- Estimular e ajudar na alimentação.
- Ajudar na locomoção e atividades físicas.
- Estimular atividades de lazer e ocupacionais.
- Realizar mudanças de posição na cama e na cadeira, e massagens de conforto.
- Administrar as medicações, conforme a prescrição e orientação da equipe de saúde.
- Separar os medicamentos que serão ministrados diariamente, tornando se mais facil verificar se estão sendo tomados nas horas e quantidade certas.



assimcomovoce.folha.blog.uol.com.br/images/cu

- Comunicar à equipe de saúde sobre mudanças no estado de saúde da pessoa cuidada.
- Outras situações que se fizerem necessárias para a melhoria da qualidade de vida e recuperação da saúde dessa pessoa.

- Trazer o máximo de segurança para sua casa: verifique tapetes, mesas de centro, objetos de decoração, escadas, banheiras, janelas, etc.



1.bp.blogspot.com



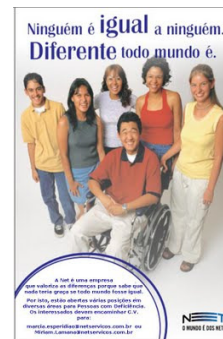
- A cama deve estar encostada na parede e se possível ter uma proteção lateral.

- O piso da casa deve ser preferencialmente, antiderrapante e não deve ser encerado.



www.vtn.com.br/.../index.php

5 - Procure tratar o portador da mesma forma como o tratava antes da doença.



Faça com ele e não por ele, respeite e preserve sua capacidade atual de realizar atividades de vida diária. Supervisione, auxilie e faça por ele apenas quando não houver nenhuma capacidade para execução de determinada tarefa. Isto o ajudará a manter a auto-estima, o respeito próprio e, conseqüentemente, diminuirá a ansiedade do familiar

2.bp.blogspot.com/.../s400/deficientes.jpg

Fale de forma simples, clara e tranquila, pois um tom agressivo pode perturbá-las. Mantenha um tom positivo na voz sempre que puder isso dará segurança ao doente.



www.sjc.sp.gov.br/apde/imagens/apde_inicio.jpg

➤ **Ajude o portador a manter sua dignidade:** lembre-se que a pessoa de quem você cuida é ainda um indivíduo com sentimentos. O que você ou outros familiares fazem ou falam em sua presença pode perturbá-lo. Evite discutir sobre as condições do portador na sua presença.



3.bp.blogspot.com/

➤ **Evite confrontos:** qualquer tipo de conflito pode causar estresse desnecessário em você e/ou no portador.



➤ Evite chamar atenção e mantenha a calma de maneira que a situação não piore.

➤ Lembre-se que por mais que pareça proposital, é a doença que ocasiona momentos de agitação, agressividade, etc. **NÃO** é culpa do portador.

➤ **Mantenha seu senso de humor:** procure rir com (e não rir do) o portador de. Algumas situações podem parecer engraçadas para você, mas não são para ele.

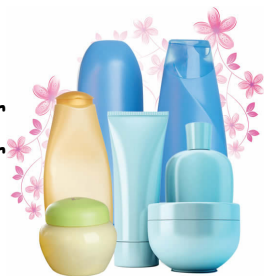
Carinho

Paciência

Atenção.

6 - Higiene

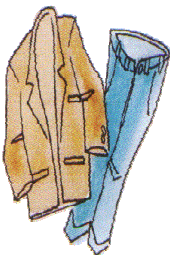
A higiene corporal além de proporcionar conforto e bem-estar se constitui um fator importante para recuperação da saúde.



O banho deve ser diário, no chuveiro, banheira ou na cama. Procure fazer do horário do banho um momento de relaxamento.

Como o Cuidador deve proceder antes do banho

➤ Separe antecipadamente as roupas pessoais.



➤ Regule a temperatura da água.

➤ Mantenha fechadas portas e janelas para evitar as correntes de ar.

➤ Retire a roupa da pessoa ainda no quarto e a proteja com um roupão ou toalha.

➤ O banho de chuveiro pode ser feito com a pessoa sentada numa cadeira de plástico com apoio lateral colocada sobre tapete antiderrapante, ou em cadeiras próprias para banhos, disponíveis no comércio.



Não a deixe sozinha porque ela pode escorregar e cair. Após o banho, ajude a pessoa a se enxugar.

Seque bem as partes íntimas, dobras de joelho, cotovelos, debaixo das mamas, axilas e entre os dedos.



A higiene dos cabelos deve ser feita no mínimo três vezes por semana.

7- Como proceder no banho na cama

Quando a pessoa não consegue se locomover até o chuveiro o banho pode ser feito na cama.



Caso a pessoa seja muito pesada ou sinta dor ao mudar de posição, é bom que o cuidador seja ajudado por outra pessoa no momento de dar o banho

www.gentedagente.com/

no leito. Isso é importante para proporcionar maior segurança à pessoa cuidada e para evitar danos à saúde do cuidador.

Antes de iniciar o banho na cama, prepare todo o material que vai usar: papagaio, comadre, bacia, água morna, sabonete, toalha, escova de dentes, lençóis, forro plástico e roupas.



É conveniente que o cuidador proteja as mãos com luvas de borracha.

Antes de iniciar o banho cubra o colchão com plástico.

Com um pano molhado e pouco sabonete, faça a higiene do rosto, passando o pano no rosto, nas orelhas e no pescoço. Enxágüe o pano em água limpa e passe na pele até retirar toda a espuma, secar bem.

Iniciar a higiene corporal pela cabeça Lavagem dos cabelos:

➤ Cubra com plástico um travesseiro e coloque a pessoa com a cabeça apoiada nesse travesseiro que deve estar na beirada da cama.

➤ Ponha, embaixo da cabeça da pessoa, uma bacia ou balde para receber a água.

➤ Molhe a cabeça da pessoa e passe pouco shampoo.



<http://apoiosocialbrasil.blogspot.com>

➤ Massageie o couro cabeludo e derrame água aos poucos até que retire toda a espuma.

➤ Lave com um pano umedecido e sabonete os braços, não se esquecendo das axilas, as mãos, tórax e a barriga. Seque bem, passe desodorante, creme hidratante e cubra o corpo da pessoa com lençol ou toalha.



<http://apoiosocialbrasil.blogspot.com>



- Faça da mesma forma a higiene das pernas, secando-as e cobrindo-as. Coloque os pés da pessoa numa bacia com água morna e sabonete, lave bem

<http://apoiosocialbrasil.blogspot.com> entre os dedos. Seque bem os pés e entre os dedos, passe creme hidratante.

- Ajude a pessoa a deitar de lado para que se possa fazer a higiene das costas. Seque e massageie as costas com óleo ou creme hidratante para ativar a circulação.



<http://apoiosocialbrasil.blogspot.com>

- A higiene das partes íntimas deve ser feita no banho diário e também após a pessoa urinar e evacuar, assim se evita umidade, assaduras e feridas (escaras).

Fique Atento!!! Se durante a higiene você observar alteração na cor e na temperatura da pele, inchaço, manchas, feridas e assaduras, principalmente das regiões mais quentes e úmidas e daquelas expostas a fezes e urina, assim como alteração na cor, consistência e cheiro das fezes e da urina, comunique esses fatos à equipe de saúde

8 - Cuidados com a boca

É muito importante fazer a higiene da boca das pessoas acamadas para evitar cáries, dor de dente e inflamação da gengiva. Se a pessoa consegue escovar os dentes sozinha, deve ser encorajada a fazê-lo.



- Colocar a pessoa sentada em frente a pia ou na cama, com uma bacia.
- Usar escova de cerdas macias e sempre que possível usar também o fio dental.
- Colocar pequena porção de pasta de dente para evitar que a pessoa engasgue.
- Escove os dentes.

9 - Como receber a Alimentação

Obs: O Cardápio deverá ter a orientação de um nutricionista.



- Para receber a alimentação, a pessoa deve estar sentada confortavelmente.
- Jamais ofereça água ou alimentos à pessoa na posição deitada, pois ela pode se engasgar.
- Se a pessoa cuidada consegue se alimentar sozinha, o cuidador deve estimular e ajudá-la no que for preciso: preparar o ambiente, cortar os alimentos, etc.

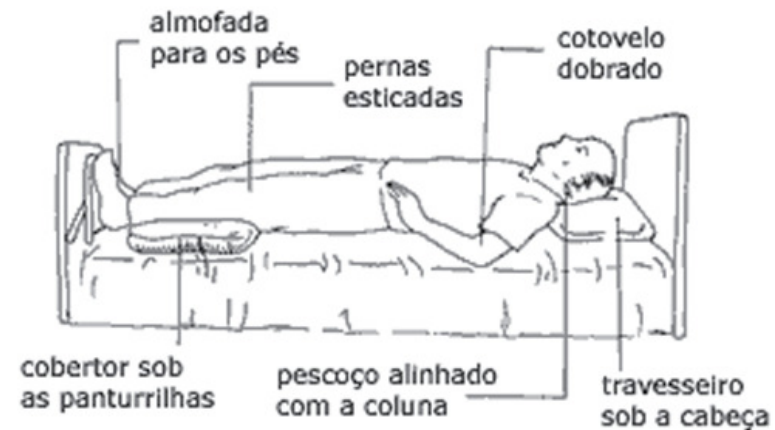


10 - Acomodando a pessoa cuidada na cama

A posição em que a pessoa permanece deitada pode causar dores na coluna e dificuldades respiratórias e dessa maneira diminuir a qualidade do sono.

Deitada de costas

Coloque um travesseiro fino e firme embaixo da cabeça da pessoa de maneira que o pescoço fique no mesmo nível da coluna. Coloque um travesseiro ou cobertor fino embaixo da barriga das pernas, assim diminui a pressão dos calcanhares sobre a cama. Dobre os cotovelos levemente e coloque as mãos da pessoa apoiadas nos quadris. Mantenha as pernas da pessoa esticadas e as pontas dos dedos voltadas para cima. Apóie os pés em uma almofada recostada na guarda final da cama, a uma inclinação de 60° ou 90°.



Deitada de lado

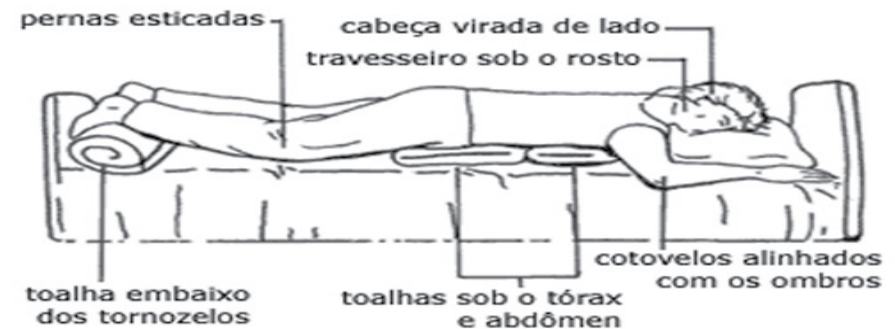
Coloque a pessoa deitada de um dos lados. Coloque um travesseiro fino sob a cabeça e o pescoço de modo que a cabeça fique alinhada com a coluna. Escore as costas da pessoa com um travesseiro maior, para evitar que ela vire de costas, e coloque outro travesseiro entre os braços da pessoa para dar maior conforto. A perna que fica por cima deve estar levemente dobrada e apoiada em um travesseiro, a fim de mantê-la no nível dos quadris. Dobre levemente o joelho e coloque uma toalha dobrada, ou cobertor ou edredom fino, a fim de manter o tornozelo afastado do colchão.



bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes

Deitada de bruços

Deite a pessoa de bruços, vire a cabeça delicadamente para um dos lados acomodando-a com um travesseiro fino ou toalha dobrada. Ajude a pessoa a flexionar os braços para cima de modo que os cotovelos fiquem nivelados com os ombros. Depois, coloque toalhas dobradas embaixo do peito e do estômago. Por fim, ajeite as pernas apoiando os tornozelos e elevando os pés com uma toalha ou lençol enrolado.



bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes

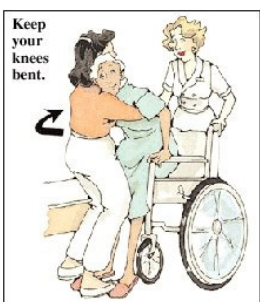
11 - Mudança de posição do corpo



As pessoas com algum tipo de incapacidade, que passam a maior parte do tempo na cama ou na cadeira de rodas, precisam mudar de posição a cada 2 horas. Esse cuidado é importante para prevenir o aparecimento de feridas na pele (úlceras de pressão) - que são aquelas feridas que se formam nos locais de maior pressão, onde estão as pontas ósseas como: calcânhar, final da coluna, cotovelo, cabeça, entre outras regiões.

12 - Mudança da cama para a cadeira

Quando a pessoa está há muitos dias deitada, é preciso que o cuidador faça a mudança da posição deitada para sentada e depois em pé, pois a pessoa pode sentir fraqueza nas pernas, tonturas e vertigem.

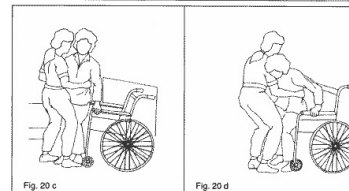
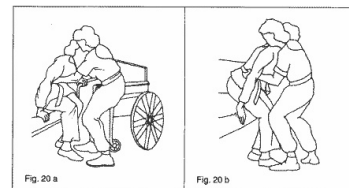


Cuidador siga os seguintes passos!!!

- Caso a cama seja de hospital, trave as rodas e abaixe as laterais, mova as pernas da pessoa para o lado, segurando a pessoa com firmeza pelos ombros. Peça a pessoa que se apoie firmemente nos braços e levante o corpo da cama. Com a pessoa já sentada na cama, solicite a ela que apoie os dois pés no chão.



- Para evitar que a pessoa se desequilibre e caia, permaneça na frente dela enquanto ela se acostuma a ficar sentada e a movimentar as pernas.
- Quando a pessoa não mais se sentir tonta ou cansada, calce-lhe sapatos

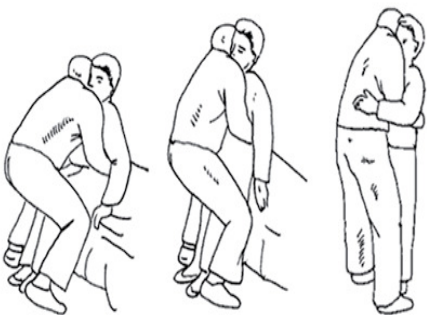


www.ee.usp.br

- antiderrapantes, traga-a para a beira da cama, posicione seus pés firmemente no chão e peça-lhe para tentar se levantar, estando alerta para ajudá-la caso se desequilibre.



- Se a pessoa precisar de ajuda para ficar de pé, posicione-se de forma que os joelhos da pessoa cuidada fiquem entre os seus. Então abaixe-se, flexionando levemente as pernas, passe os braços em volta da cintura da pessoa e peça-lhe para a pessoa cuidada dar impulso. Erga-se trazendo-a junto.



bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes

- Guie a pessoa até uma cadeira. Posicione-a de costas para a cadeira, com os joelhos flexionados e as costas eretas. Caso a cadeira tenha braços, peça à pessoa cuidada para se apoiar nos braços da cadeira ao sentar.
- Caso a pessoa não movimente o braço, é preciso que a poltrona ou cadeira aonde essa pessoa vai se sentar tenha apoio lateral resistente para que o braço afetado possa ficar bem apoiado.

13 - Quando o cuidador necessita de um ajudante para a passagem da cama para a cadeira.

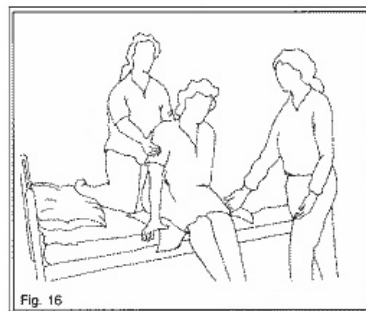


Fig. 16

bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes

Quando a pessoa cuidada tem muita dificuldade para se movimentar, tem falta de equilíbrio ou é muito pesada, o cuidador deve chamar outra pessoa para ajudá-lo na movimentação ou mudança de posição da pessoa cuidada. Explique à pessoa cuidada e também ao ajudante o que será realizado.

- A pessoa cuidada cruza os braços e o cuidador pega a parte superior do corpo abraçando o tronco e apoiando as mãos nos braços cruzados da pessoa cuidada.
- Os movimentos devem ser combinados e realizados ao mesmo tempo, por isso o cuidador deve contar 1, 2 e 3 antes de iniciarem a movimentação da pessoa cuidada. Ao levantar a pessoa, o cuidador e o ajudante devem flexionar os joelhos, de modo a ficar com as pernas levemente dobradas, isto evita forçar a coluna e proporciona maior segurança.

14 - Ajudando a pessoa cuidada a caminhar

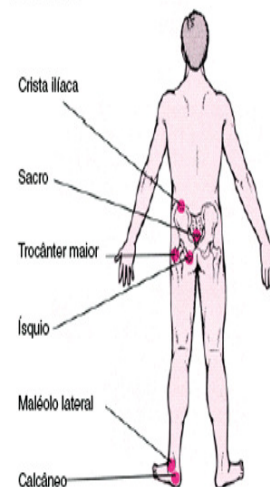
Se a pessoa cuidada consegue andar mesmo com dificuldade, é importante que o cuidador anime, estimule e apóie a pessoa a fazer pequenas caminhadas, de preferência em lugares arejados.

Para auxiliar a pessoa cuidada a andar é preciso que o cuidador lhe dê apoio e segurança. Para isso o cuidador coloca uma mão embaixo do braço ou na axila da pessoa, segurando com sua outra mão a mão da pessoa cuidada. O cuidador pode também ficar em frente da pessoa segurando-a firmemente pelos antebraços e estimulando-a a caminhar olhando para frente.



15 - Úlcera de Pressão/ Escaras/ Feridas

Locais Comuns das Úlceras de Decúbito



As escaras são feridas que surgem na pele quando a pessoa que permanece muito tempo numa mesma posição. É causada pela diminuição da circulação do sangue nas áreas do corpo que ficam em contato com a cama ou com a cadeira.

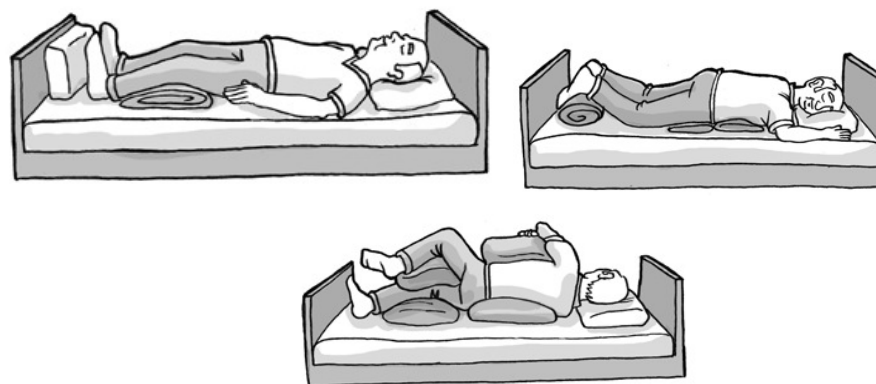
Como prevenir as escaras

- Estimule a pessoa cuidada a mudar de posição pelo menos a cada 2 horas.
- Ao mudar a pessoa de lugar ou de posição, faça isso com muito cuidado, evitando que a pele roce no lençol ou na cadeira, pois a pele está muito fina e frágil e pode se ferir.
- Mantenha a roupa da cama e da pessoa bem esticada, pois as rugas e dobras da roupa podem ferir a pele.



- Se a pessoa tem força nos braços: oriente a pessoa cuidada a sustentar o peso do corpo ora sobre uma nádega, ora sobre a outra.
- Se a pessoa não consegue se apoiar nos braços: o cuidador deve ajudá-la a se movimentar. Procure orientações da equipe de saúde como auxiliar a pessoa cuidada nessa movimentação.
- Alguns apoios podem ajudar a pessoa a se segurar e mudar de posição sozinha, podem ser comprados ou improvisados em casa: barras de apoio para cabeceiras da cama, faixas de pano amarradas na cabeceira, nas laterais ou nos pés da cama ajudam a pessoa a levantar ou mudar de posição na cama.
- O colchão de espuma tipo "caixa de ovo" ou piramidal ajuda a prevenir as escaras, pois protege os locais do corpo onde os ossos são mais salientes e ficam em contato com o colchão ou a cadeira.
- Quando a pessoa não consegue controlar a saída de urina e/ou fezes, é necessário proteger o colchão com plástico, apenas na região das nádegas, e por cima do plástico colocar um lençol de algodão. A pele não deve ficar em contato com o plástico.

- Proteja os locais do corpo onde os ossos são mais salientes com travesseiros, almofadas, lençóis ou toalhas dobradas em forma de rolo, entre outros.



bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes

- Se a pessoa cuidada utilizar fraldas, é necessário trocá-las cada vez que urinar e evacuar, para evitar que a pele fique úmida.

16 - Queda

- As quedas são os acidentes que mais ocorrem com as pessoas fragilizadas por doenças, ocasionando fraturas principalmente no fêmur, costela, coluna, bacia e braço.



<http://apoiosocialbrasil.blogspot.com>

- Ao atender a pessoa que caiu, observe se existe alguma deformidade, dor intensa ou incapacidade de movimentação, que sugere fratura.
- No caso de suspeita de fratura, caso haja deformidade, não tente "colocar no lugar", procure não movimentar a pessoa cuidada e chame o serviço de emergência o mais rápido possível.

18 - Orientações gerais para o cuidador.

O cuidador pode se exercitar e se distrair de diversas maneiras, como por exemplo:

- Enquanto assiste TV: movimente os dedos das mãos e dos pés, faça massagem nos pés, rolinhos de madeira, bolinhas de borracha ou com os próprios pés.
- Sempre que possível, aprenda uma atividade nova ou aprenda mais sobre algum assunto que lhe interessa.

17 - Dicas de exercícios para o cuidador

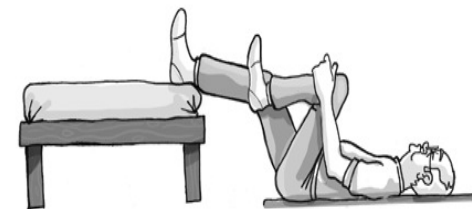


Exercícios para os braços: gire os braços esticados para frente e para trás.

Exercícios para o tronco: Em pé apóie na própria cintura, levante o outro braço passando por cima da cabeça, incline lateralmente o corpo. Repita o mesmo movimento com o outro lado.



Exercícios para as pernas: deitado de barriga para cima, apóie os pés na cama com os joelhos dobrados. Mantendo uma das pernas nessa posição, segure com as mãos a outra perna e traga o joelho para próximo do peito. Fique nesta posição por alguns segundos e volte para a posição inicial. Faça o mesmo exercício com a outra perna.



Figures - bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes