

Medicação

- Manter medicamentos em local seguro, protegido da luz direta, calor e humidade;
- Atentar para os horários, dosagens e formas de administração conforme prescrição médica. Nunca altere, retire ou substitua medicações sem conhecimento da equipa de saúde;
- Guardar a receita médica junto a caixa de medicamento para consultá-la quando necessário;
- Acender a luz para separar ou preparar a medicação;
- Manter o medicamento na embalagem original;
- Verificar a data de validade;
- Antes de feriados e finais de semana é preciso confirmar se a quantidade de medicamentos é suficiente para estes dias;
- Para materiais e medicamentos de curativos guardar em embalagens com tampa, separados dos demais medicamentos;
- Para aparelhos respiratórios, como inalador, guardar em locais secos;
- Não reaproveitar frascos usados de medicamentos para colocar outros líquidos



O envelhecimento não deve ser visto como um problema mas sim como uma parte natural do ciclo de vida.

Constitui uma oportunidade para viver de forma saudável e autónoma o maior tempo possível!



Esclareça as suas dúvidas!

Colaboração:

- Luísa Maia (Médica Interna MGF, RAM)

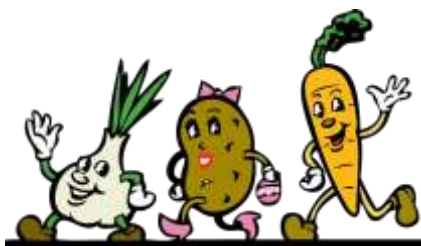
Fevereiro 2019

Bibliografia: Associação Portuguesa de Nutricionistas; Paraná, U.F.e.S.d., Manual do Cuidador. 2016. p. 50; Saúde, M.d., Guia prático do cuidador. 2008, Brasília: Série A. Normas e Manuais Técnicos. 64.



ALIMENTAÇÃO E MEDICAÇÃO

Informação para cuidadores



Passos para uma Alimentação saudável,

que podem ser seguidos por toda a família:

1. Aumente o consumo de frutas, legumes e verduras, cerca de 5 vezes por dia;
2. Reduza o consumo de alimentos ricos em gordura;
3. Reduza o consumo de sal;
4. Faça pelo menos 5-6 refeições por dia e não salte refeições!
5. Reduza o consumo de alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.
6. Evite o consumo de álcool e refrigerantes. A melhor bebida é a água.
7. Aprecie a sua refeição. Coma devagar. Faça das refeições um ponto de encontro da família, evite ver televisão.
8. Mantenha um peso saudável;
9. Seja ativo, faça 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro, suba escadas.

Cozinhar a refeição:

- Sirva 5 a 6 pequenas refeições ao longo do dia;
- Quando a pessoa estiver sem apetite, oferecer alimentos saudáveis e da sua preferência, incentivando-a a comer. Se houver dificuldade na alimentação, esta aceitará melhor alimentos líquidos e pastosos, como: legumes amassados, purés, aveia, papa de fruta;

Preparação para a refeição:

- Ofereça-lhe as refeições em vez de esperar que ele se lembre de as pedir;
- A pessoa deve estar bem acordada e sentada;
- O prato, talheres, copo devem estar adaptados para facilitar o seu uso;
- Coloque a cabeceira bem elevada se a refeição for feita no leito (as almofadas podem ajudar no posicionamento);
- Não ofereça água ou alimentos à pessoa na posição deitada, pois ela pode se engasgar.

Durante a refeição:

- Esteja atento à temperatura dos alimentos;
- Sempre que for possível deve permitir que a pessoa se alimente sozinha;
- No caso da ausência parcial ou total dos dentes, e uso de prótese, ofereça carnes, legumes, verduras e frutas bem picadas, desfiadas, raladas, moídas ou batidas no liquidificador;

• Lembre-se que a pessoa precisa de um tempo maior para se alimentar, por isso não se deve apressá-la;

• Se a pessoa tossir ou se engasgar frequentemente quando come ou bebe, não insista e pergunte aos profissionais de saúde o que deve fazer.

Após a refeição:

• Após as refeições, deve ficar sentado durante 30 minutos para facilitar a digestão;

• Não se esqueça de oferecer líquidos, mesmo que ele não os solicite. É muito importante manter a hidratação. Ofereça, de preferência nos intervalos das refeições, 6 a 8 copos de líquidos por dia: água, chá, leite ou suco de frutas;

• Refresque e lave a boca do doente antes e depois das refeições;

• Sempre que for possível, o cuidador deve estimular e auxiliar a pessoa cuidada a fazer caminhadas leves, alongamentos e passeios ao ar livre.

