

HIGIENE ORAL

Mantém o utente confortável, previne infeções, cáries e aftas, estimula a circulação do sangue e evita o mau hálito.

Quando realizar? De manhã, após as refeições e antes de dormir. Realizar sempre, tenha o utente dentes naturais ou placa, e mesmo que não se alimente pela boca.

Material necessário: Toalha; Pasta dentífrica (flúor 1000-1500ppm) ou solução antisséptica (evite elixires com álcool) e fio dentário; Escova de dentes ou espátula envolvida por gaze; Copo com água; Recipiente para água suja; Vaselina líquida ou batom de cieiro; Escova de unhas sem uso anterior para limpeza de próteses.

Procedimento:

- Sentar o utente ou levantar a cabeça (nunca deitado, pelo risco de aspiração);
- Coloque uma toalha seca por baixo do queixo;
- Dê um pouco de água ao utente para humedecer a boca;
- Escove suavemente os dentes, bochechas, gengivas e língua com escova e dentífrico. Se morder a escova, não retire à força, o maxilar acabará por descontrair;
- Limpe com fio dentário os espaços entre os dentes;
- Se usar prótese dentária (dentadura), retire-a e lave com água morna e pasta de dentes ou produto próprio. Não use água muito quente. Se apresentar feridas na boca, coloque a prótese apenas na hora das refeições;
- Dê um pouco de água fria ao utente para bochechar e cuspir para a bacia;
- Se estiver inconsciente passe suavemente nos dentes, gengivas e língua uma compressa embebida em elixir;
- Coloque batom de cieiro ou vaselina nos lábios do doente.



PESSOA DEPENDENTE – HIGIENE ORAL E BANHO

BANHO

Se o movimento do corpo causar dor, pode-se administrar um analgésico 30 minutos antes do banho.

Quando realizar? O banho deve ser diário, a higiene íntima e das mãos sempre que necessário. A qualquer hora do dia, no entanto de manhã é quando o utente tem mais energia. Pode-se escolher as horas mais quentes do dia e respeitar sempre a preferência do utente.

Onde realizar? Preferir sempre o banho de chuveiro deixando o banho no leito apenas para os utentes impossibilitados de sair da cama.

Banho de chuveiro:

- Atenção à deslocação até à casa de banho, podem ser necessárias algumas adaptações do ambiente para prevenir quedas e acidentes no percurso e durante o banho;
- Caso haja dificuldade na mobilidade, usar uma cadeira durante o banho;
- Se o utente permanecer muitas horas deitado, é importante deixá-lo sentado por alguns minutos antes de o levar ao quarto de banho;
- Ajudar sempre o utente a entrar e a sair do chuveiro/banheira.

Banho no leito:

- Explicar sempre ao utente o que se vai realizar. Antes de iniciar, oferecer a possibilidade de fazer as suas necessidades fisiológicas;
- Elevar a cama, se possível, para diminuir o esforço nas suas costas;
- Ter em conta a privacidade. Usar lençol, lavando uma parte de cada vez;
- Atenção à temperatura do quarto e assegure-se que não há correntes de ar;
- Lave as mãos antes de prestar qualquer cuidado;

- Material: 2 recipientes com água morna (1 com sabonete/gel de banho dermatoprotetor e com pH neutro); Esponja; Toalhas; Creme hidratante; Roupa de dormir; Fralda se necessário; Pente ou escova do cabelo; Saco plástico; Forro de plástico e de pano para proteger a cama.

Procedimento:

- Comece pelo rosto (sem esquecer olhos e orelhas) e prossiga até aos pés;
- Lave uma parte do corpo de cada vez, destapando apenas essa zona;
- Seque à medida que vai lavando. Atenção às pregas (mamas, axilas e entre dedos);
- Ajude o utente a voltar-se de lado para lhe lavar as costas;
- As zonas genital e anal devem ser lavadas no final, da frente para trás. Se o utente for homem, puxe a pele que cobre o pénis, lave e seque;
- Troque a água das bacias sempre estiver suja ou fria;
- Vista o utente, e coloque-o numa posição confortável;
- Quando não for possível o banho completo lave a cara, mãos, axilas e genitais diariamente.

Cuidados especiais:

- Utilizar um sabonete neutro que deve ser completamente removido;
- Fazer movimentos suaves e secar todo o corpo com atenção especial para as pregas do corpo (mamas, axilas e entre os dedos);
- Secar bem os cabelos, usando secador quando necessário;
- Observar e avaliar o estado da pele, cabelo e pêlos;
- Manter as unhas limpas e cortadas a direito, com corta-unhas ou lima.
- No final do banho massajar todo o corpo com creme hidratante com movimentos longos e suaves para ajudar a ativar a circulação. Deve incidir nas zonas de maior pressão (ombros, cotovelos, nádegas, ancas e calcanhares).