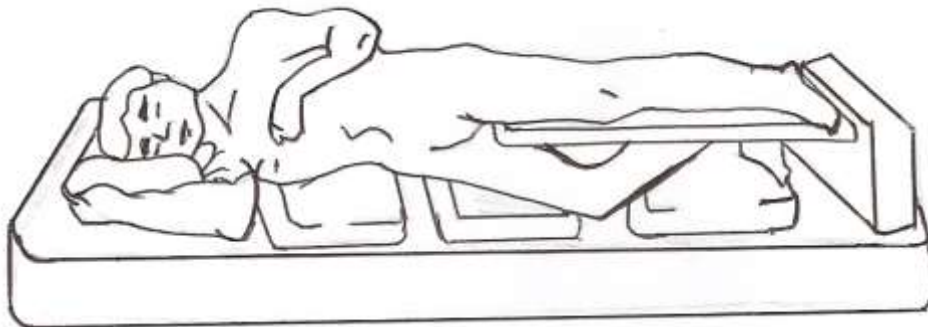




Posição de decúbito lateral (deitado de lado):

Retire as almofadas suplementares → Utilize o **resguardo** para mobilizar o utente, tendo o cuidado de o levantar e não arrastar → Coloque a sua mão no **ombro e na anca** do utente e faça **rolá-lo** na sua direção → Coloque uma **almofada nas costas** → Verifique se o braço e o ombro de baixo estão numa **posição confortável** (o braço e a mão de cima podem ficar mais confortáveis se forem colocados sobre uma almofada) → Posicione a **perna que fica por cima** ligeiramente para a frente para evitar que fique pousada sobre a de baixo e coloque uma almofada ao longo da coxa → Coloque outra **almofada ao longo da perna** para evitar zonas de pressão na pele e para apoiar bem. A almofada deve ir um pouco **além do pé**, para que o tornozelo e o pé não fiquem desapoitados.



PESSOA DEPENDENTE – MOBILIZAÇÃO

MOBILIZAÇÃO

A mobilização promove o bem-estar, melhora a circulação, respiração, regula o trânsito intestinal, previne a perda muscular, facilita a mobilidade das secreções, previne posições viciosas e lesões na pele (úlceras de pressão).

Quando o utente se encontra numa posição **confortável existe a tentação de não se querer mobilizar**. Poderá ter que **insistir** para que mude de posição.

Como diminuir o risco de feridas e de problemas de circulação?

- Alternar entre a cama e a cadeira;
- Mude a posição do utente na cama com frequência (idealmente em cada 2 horas), posicionando-o alternadamente sobre o lado esquerdo, o direito e de costas;
- Contacte a equipa de saúde se verificar que a pele tem zonas avermelhadas;

É muito importante:

- Deslocar o utente na cama sem o arrastar
- Manter os lençóis da cama secos e sem rugas
- Movimentar regularmente o utente mesmo que ele sinta algum desconforto

Deve proteger-se de lesões da coluna vertebral:

- Peça ajuda, se possível;
- Dobre os joelhos para evitar inclinar-se para a frente e para trás.

Como levantar o utente acamado?

- Verifique se todos os obstáculos e barreiras foram retirados do caminho;
- Antes do levante, sente-o na beira da cama e verifique se tem tonturas;
- Indique para onde o vai mobilizar para que os movimentos sejam iguais;
- Conte até 3 para que todos se mexam ao mesmo tempo;
- Ao rodar para mobilizar o utente, rode os seus pés ao mesmo tempo que o corpo, para prevenir lesões na coluna e joelhos;
- Se o utente começar a cair não resista. Acompanhe-o suavemente e proteja-se a si e ao utente. Proteja a cabeça do utente para que não bata no chão.

Posicionamento do utente

- Se o utente ajudar deve pedir a sua colaboração;
- Baixar a cabeceira da cama se possível;
- Respeitar o alinhamento do corpo;
- Observar o estado da pele nas zonas de pressão. Proteger as zonas avermelhadas com almofadas, protetores de cotovelos e calcanhares;
- Massajar com creme hidratante, para ativar a circulação e prevenir úlceras de pressão;
- Utilizar almofadas para apoiar o corpo;
- Manter os lençóis bem esticados.

Posição de decúbito dorsal (deitado de costas):

Firme os seus pés, bem separados → Dobre os joelhos do utente → Coloque uma mão nas costas e outra nas coxas do utente e eleve no sentido da cabeceira da cama → Proteja os calcanhares com uma almofada, para que não toquem no colchão.

