



Viver com conforto

**Dicas e adaptações
para o dia a dia
do idoso**



 (62) 99147-4890
 @revitareabilitacao
 www.revitareabilitacao.com.br

REVITA
Reabilitação Geriátrica

Roupas íntimas descartáveis para idosos

A incontinência urinária atinge aproximadamente 5% da população mundial de todas as idades, acometendo com mais frequência mulheres e idosos, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). São 10 milhões de brasileiros com esta condição.

Incontinência urinária é a perda involuntária da urina pela uretra. A condição acontece também quando há pequenos escapes diários, não apenas perda grande e incontrolável de urina. Sabemos o quão incomoda e constrangedora pode ser essa condição, por isso trouxemos algumas opções que podem auxiliar aqueles que são acometidos pela incontinência.

Os absorventes geriátricos são fraldas hipoalergênicas, descartáveis, utilizadas por pessoas idosas com problemas para conter, voluntariamente, a perda de urina em uma menor quantidade. Além disso, são mais compactos que as fraldas convencionais, mais baratos, auxiliam na redução do odor, disponíveis em modelos masculinos e femininos.

As roupas íntimas são desenvolvidas para homens e mulheres com incontinência urinária moderada. Se assemelham às roupas íntimas convencionais, possuem neutralizador de odor e são ideais para quem busca conforto, discrição e segurança contra vazamentos, mantendo o cuidado com a pele.



Estes e outros modelos podem ser encontrados de diversas outras marcas, formatos e cores, tanto em drogarias quanto em hipermercados e lojas de produtos hospitalares e/ou para pessoas idosas.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Como escolher sapatos para idosos

Existem diversas opções de sapatos no mercado, não é verdade? Contudo, pessoas de mais idade necessitam de cuidados especiais e isso requer uma atenção especial na hora de fazer escolhas ideais para assegurar a segurança e o conforto dessas pessoas no dia a dia. Confira essas sugestões para realizar uma boa compra!

Priorize o conforto

Sapatos para pessoas mais velhas precisam ter uma parte traseira adequada e estável. Para completar, é interessante apresentar um bom amortecimento, evitando que a própria peça cause incômodos em algum momento. Uma ótima dica é experimentar os dois pés antes de fazer uma compra, assegurando que o par escolhido é apropriado.

Escolha o tamanho correto

Os sapatos precisam se adaptar ao tamanho e ao peso do idoso, garantindo que sejam modelos realmente confortáveis e que levam mais comodidade ao caminhar. Além disso, pessoas que sofrem de joanete precisam de um sapato que não aperte tanto o local afetado, assim como acontece com os idosos que possuem problemas de circulação. Nesses casos, peças mais leves e flexíveis são ideais.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Como escolher sapatos para idosos

Analise a altura

Em relação à altura, o indicado é que as peças não passem de dois centímetros, levando em consideração que a parte traseira deve ser um pouco maior do que a da frente. Ao mesmo tempo, o solado deve aderir bem ao solo. Os saltos altos (especialmente para as mulheres) não precisam ser proibidos se não houver algum motivo de força maior, como uma contraindicação médica. No entanto, a medida certa é usar com moderação e evitar os modelos muito elevados.

Opte por modelos mais fechados

Busque escolher peças que sejam mais presas ao pé ou totalmente fechadas para prevenir os tombos e tropeções. Uma boa ideia é optar pelos modelos que sejam fáceis de colocar e ajustáveis, que prenda o suficiente para não ficar apertado nem largo demais. Os chinelos devem ter o uso controlado mesmo dentro de casa, pois é um grande desencadeador de quedas. E é essencial ter atenção com os desníveis e com os pisos muito lisos.

Fique de olho no solado e palmilhas

Quando a sola é toda lisa, as chances de escorregões e acidentes ficam maiores. Por conta disso, é comum encontrar solados trabalhados que dificultam as quedas - melhor ainda se eles forem antiderrapantes. Todo calçado já vem com uma palmilha embutida, o que oferece uma sensação mais aconchegante. Existem aquelas específicas para tratar problemas já diagnosticados, que possuem efeito terapêutico, as palmilhas ortopédicas. Elas devem ser prescritas, por um profissional capacitado, após avaliação individual.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Como escolher sapatos para idosos

Prefira os sapatos ortopédicos

Existem vários tipos de calçados ortopédicos, desde os chinelos (prefira os mais fechadinhos) até sandálias, mocassins, sapatos e botas. Existem modelos que são produzidos de acordo com o próprio formato do pé, o que tende a facilitar a pisada, evitar dores e oferecer um suporte para que todas as funções sejam realizadas por cada pontinho dos pés. Esse tipo de calçado ainda se adapta a pessoas que possuem questões particulares, como é o caso de quem sofre com joanete, pé diabético, pé cavo e outros.

Onde encontrar?

Se a dificuldade é conseguir encontrar opções que atendam aos requisitos já citados, uma sugestão é aproveitar a facilidade de comprar pela internet - que ainda oferece uma imensa variedade. Para ajudar na sua busca, confira as últimas dicas:

- Escolha lojas conhecidas no mercado;
- Pesquise sobre a reputação do site;
- Desconfie de preços muito baratos;
- Analise todas as especificações do produto;
- Garanta seu direito de troca ou devolução.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

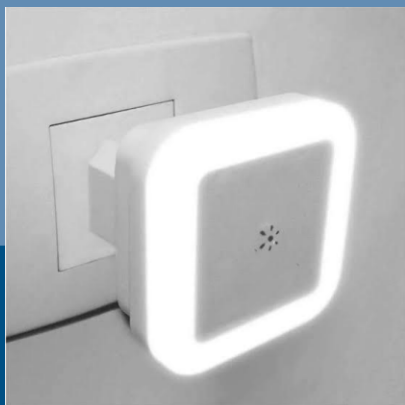
Como acender a luz à noite sem o risco de cair

Nossa sugestão de hoje é a instalação de luz noturna com sensor de movimento nos ambientes mais frequentados pelo idoso dentro de casa, especialmente no quarto.

Não é indicado que as teclas de ligar e desligar a luz estejam longe da cama do idoso, sendo que, o mesmo pode cair e se ferir durante esse percurso. É importante que as teclas estejam próximas da cama.

Porém, uma dica mais prática é a instalação de luz noturna com sensor de movimento, ou seja, quando o idoso se movimentar para levantar da cama a luz se acende automaticamente. Isso evita quedas, além de dar mais autonomia para o paciente.

Outra dica super interessante é a instalação de um assistente virtual, como Google Assistente e Alexa, e lâmpadas compatíveis no ambiente, assim, apenas com um comando de voz o idoso poderá acender ou apagar a luz, e até mesmo solicitar outras tarefas.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Inovações que facilitam a vida do idoso

O SmartTag com Bluetooth se fixa facilmente a chaves, bolsas e até a pessoa idosa. Dessa forma, ao tocar no botão de chamar do seu celular você pode seguir o som e encontrá-la.



Com a Alexa, você pode usar sua voz para criar lembretes, ouvir música, notícias, conferir a previsão do tempo, pedir resultados de jogos de futebol, etc.

O Smartwatch pode ser ótimo para monitorar a saúde, pois alguns modelos contam com recursos como oxímetro, monitor de sono e monitor cardíaco de pulso, contador de passos, que auxiliam no acompanhamento de sua saúde e ajuda a ter um estilo de vida mais saudável.



Com o conversor de cassete você pode converter suas fitas e cassetes antigas para Mp3, para que consiga reproduzir em aparelhos e dispositivos mais modernos.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Dicas para deixar o banheiro do idoso mais seguro

Barras de apoio - Essenciais, devem ser instaladas perto do vaso sanitário e também do chuveiro, a aproximadamente 75 cm de altura do piso (variando de acordo com a altura do idoso).

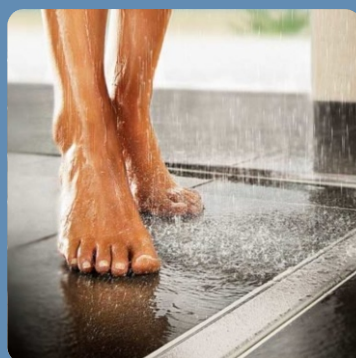
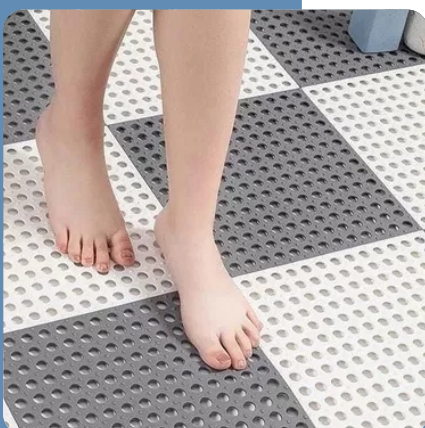


Barras de apoio - Já existem barras mais fáceis de instalar, fixadas com parafusos nos mesmos furos da tampa do vaso sanitário.

Vaso sanitário - Por uma questão de segurança, recomenda-se que o vaso sanitário deve estar a uma altura de 45 a 50 cm do chão (variando de acordo com a altura do idoso). Se necessário, um assento elevado pode ser instalado.



Piso - Além de antiderrapante, deve ter acabamento fosco e cor diferente da das louças para melhor visualização do espaço. É possível encontrar pisos modulados, que podem ser instalados sobre o piso já existente.

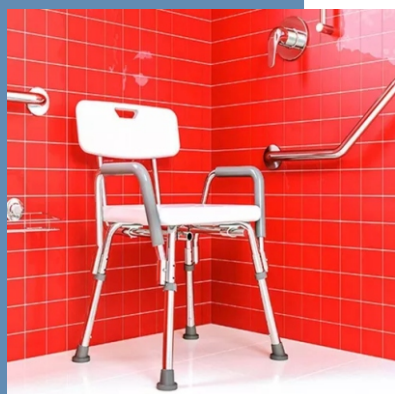


REVITA
Reabilitação Geriátrica

Dicas para deixar o banheiro do idoso mais seguro

Torneira

Prefira os modelos com sensor eletrônico ou do tipo alavanca, mais fáceis de manipular do que as peças esféricas.



Boxe

Deve ter, no mínimo, 80 centímetros de largura e desnível máximo de 1,5 cm em relação ao piso do banheiro. Para quem precisa de mais apoio no chuveiro, pode-se instalar um assento no boxe. Ele pode ser retrátil, instalado na parede, e também pode ser adquirido em lojas especializadas.

Onde encontrar

As dicas sugeridas nesse post podem ser encontradas nos seguintes sites:

www.lojadoavo.com.br
www.barracerta.com.br

Importante:
Para sua segurança,
nunca tranque a
porta do banheiro!



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Dicas de acessórios para a cama do idoso

Barra de apoio - A barra de apoio lateral permite maior independência ao idoso que possui dificuldade em levantar da cama. Com ela o idoso poderá se levantar com mais facilidade e segurança, evitando quedas. Elas também possuem suporte para objetos de alcance mais fácil e rápido.



Colchão pneumático - Idosos acamados, que permanecem por muito tempo em uma mesma posição, podem apresentar escaras e úlceras por pressão. Para evitar isso esses colchões têm células individualizadas de pressão que estimulam a circulação do sangue através de massagens de baixa intensidade, aliviando a pressão excessiva sobre essas áreas.

Cama hospitalar e articulada - Ter uma cama ajustável em casa é uma das maneiras mais práticas, fáceis e confortáveis, para o idoso. A cama é totalmente ajustável de acordo com cada necessidade, como altura, cabeceira, laterais, inclinação e apoio. Para o idoso mais dependente é indicada a cama hospitalar, e para o idoso independente a cama articulada.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Dicas de acessórios para a cama do idoso

Colchão casca de ovo

Possui a mesma finalidade do pneumático, porém com um valor bem menor. Ele tem buraquinhos na espuma para permitir que a pele do idoso respire com mais facilidade e ondulações semelhantes às das caixas de ovos do mercado para amenizar a criação de zonas de pressão na pele. Ele não substitui o colchão convencional, mas deve ser colocado sobre ele.



Capa protetora para colchão

Uma capa protetora e impermeável é de extrema importância para idosos que possuem incontinência urinária. Ela facilita o processo de higienização em cima da cama, aumenta a durabilidade do colchão e diminui alergias respiratórias e na pele.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Cama do idoso

Saiba os cuidados especiais que você precisa ter

Com o passar dos anos o corpo humano passa por algumas transformações. Para atender as novas necessidades é preciso fazer diversas adaptações na casa, principalmente na cama do idoso, local onde eles passam uma grande parte do dia. Acompanhe alguns cuidados especiais.

Cama ideal

Não é qualquer cama que atende as necessidades das pessoas da terceira idade. Escolha camas baixas, com altura entre 45 e 50 cm, para que elas consigam se sentar com os pés plenamente encostados no chão e tenham mais força para se apoiar, sentar e levantar.

Colchão

Invista em um bom colchão. Como os idosos tendem a passar muito tempo na cama, é preciso comprar um colchão muito confortável e que evite o surgimento de feridas ou lesões na pele. Um colchão mais firme facilita na hora de se levantar da cama. Para idosos acamados o mais indicado é o colchão pneumático, que evita a pressão sempre em um mesmo ponto do corpo, evitando úlceras por pressão. No entanto, por ser mais caro, uma alternativa a ele é o colchão caixa de ovo, que é colocado sobre o colchão que o idoso já está acostumado a utilizar e tem essa mesma finalidade.



REVITA
Reabilitação Geriátrica

Cama do idoso

Saiba os cuidados especiais que você precisa ter

Roupas de cama

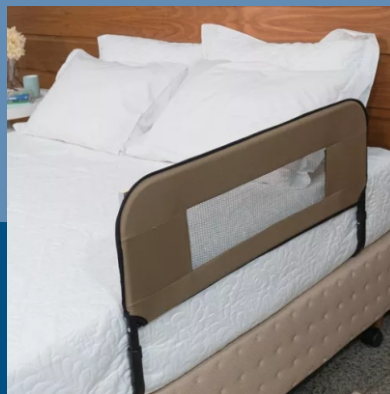
É preciso lavar a roupa de cama pelo menos uma vez por semana. Em dias quentes ou se o idoso estiver doente, é necessário aumentar a frequência da troca. Não se esqueça também de prender bem os lençóis na cama, para evitar escorregões.

Acessórios

Alguns acessórios, como barra lateral para apoio e grade para evitar quedas, ajudam a garantir a segurança dos idosos. Além disso, para idosos acamados, adquirir uma mesa portátil é muito útil para facilitar as refeições na cama. Em breve traremos informações sobre outros tipos de acessórios.

Higiene do colchão molhado

Se o idoso enfrenta problemas de incontinência urinária e acabam molhando a cama com certa frequência, uma sugestão para solucionar o problema é revestir o colchão com protetores impermeáveis. Caso isso não seja possível, a solução é trocar a roupa de cama e secar bem o colchão para evitar o surgimento de fungos e bactérias.



REVITA
Reabilitação Geriátrica