



**miminhoaosavós**  
Centro Geriátrico

# NEWSLETTER

WWW.MIMINHOAOSAVOS.PT - Novembro-2018

**miminhoaosavós**  
Centro Geriátrico

A miminhoaosavós® dispõem de equipamentos específicos para garantir a sua segurança em casa e enquanto caminha, satisfazendo em preço, qualidade, aconselhamento e proximidade.

- Cuidados de higiene, conforto pessoal e imagem;
- Higiene habitacional;
- Confeção de alimentos e apoio nas refeições;
- Tratamento de roupa;
- Deslocação a entidades na comunidade;
- Sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos clientes;
- Realização de pequenas reparações no domicílio;
- Dinamização de atividades lúdico-recreativas ou outras;
- Aquisição de bens e géneros alimentícios;
- Pagamento de serviços;
- Apoio psicossocial.

## A recuperação nos idosos

Com o avançar da idade o risco de fraturas aumenta, principalmente devido a problemas como a osteoporose, perda de visão, problemas de equilíbrio e da marcha. Os fatores externos também influenciam esta tendência, nomeadamente as más condições dos pisos, iluminação, escadas, cadeiras, mesas, calçados, órteses mal-adaptadas e barreiras físicas.

Os fatores acima referidos levam muitas vezes à ocorrência de quedas nos idosos que são a principal causa de fraturas nestas idades.

Num idoso o tempo de recuperação é mais elevado e por vezes a recuperação não é total. Na fase de recuperação o idoso fica mais suscetível a problemas cardiopulmonares, úlceras de pressão e atrofia muscular.

A recuperação de um idoso é direcionada para a manutenção do equilíbrio. O idoso deve continuar a movimentar-se tanto quanto possível, deve praticar marcha e fazer todas as atividades diárias que ainda estão ao seu alcance.

É importante que se estimule os idosos a manterem-se ativos, isto permite um fortalecimento muscular e evita a perda de capacidade motoras (que uma vez perdidas são muito difíceis de recuperar no idoso).

### Como evitar fraturas

Para evitar as fraturas os idosos devem adotar um estilo de vida saudável e praticar exercício físico. É importante também a ingestão de cálcio e que apanhem sol todos os dias para garantir a produção de vitamina D.

É, também, importante avaliar a segurança da casa do idoso, identificando problemas de mobilidade e adaptando a casa à situação da pessoa. Em alguns casos poderá ser mais prudente recorrer à presença de um cuidador para auxiliar o idoso nas suas tarefas diárias.

O calçado é também um dos fatores a ter em conta no idoso, é importante utilizar calçado confortável e antiderrapante para reduzir o risco de queda.



**Siga-nos**  
no  
**miminhoaosavós**

