



CARTILHA DE ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

FACULDADE INDEPENDENTE DO NORDESTE-FAINOR
DISCENTES: ALAN BARROS, ANDRESSA URCINO E
VANESSA PIRES

SUPERVISÃO: ISNANDA TARCARA



Orientações para um ambiente seguro:



- Evitar a colocação de tapetes nos locais de circulação;
- Evitar fios soltos pela casa;
- Evitar andar enquanto porta objetos perfurocortantes;
- Dispor o mobiliário da casa de forma a não criar obstáculos;
- Arrumar roupas e sapatos de maneira que facilite o acesso e a utilização;
- Sugestão de adaptação do sanitário com barras e piso antiderrapante;
- Manter por perto o celular para em caso de emergência possa pedir ajuda.



Orientações para o deslocamento fora de casa:



- Evitar sair sozinho;
- Não percorrer longas distâncias á pé;
- Manter um ritmo de caminhada moderado;
- Respeitar os limites;
- Se necessário fazer pausas e descansar;
- Não se furte a pedir ajuda quando necessário.

Orientações para uma melhor qualidade de vida:

- Manter uma dieta balanceada (obs: procurar orientação especializada) ;
- Manter as atividades sociais;
- Sempre que for possível e seguro manter a independência nas suas atividades de vida diárias;
- Manter uma rotina de exercícios;
- Manter o tratamento fisioterápico.



Tratamento fisioterápico



Designed by Freepress.com



Sugestão de exercícios que podem ser realizados em casa:

Exercício para independência no levantar do leito;

Objetivo: Fortalecer a musculatura responsável pela ação de levantar;

1. Deitado de barriga para cima girar para o lado e retornar a posição inicial, repetir de 3 a 5 vezes de cada lado.



2. Deitado de lado suspender o tronco com os braços como se fosse levantar e retornar a posição inicial, repetir de 3 a 5 vezes de cada lado;



3. Inicialmente deitado de barriga para cima girar para o lado mais próximo da borda da cama, com os braços ir levantando o tronco enquanto desloca as pernas para fora da cama, repetir 2 a 3 vezes.



Exercício para evitar a perda de força das pernas:

Objetivo: evitar quedas ao se sentar e caminhar

1. Sentado em uma cadeira confortável com os pés apoiados no chão levantar devagar até está de pé e retornar a posição sentado, realizar este movimento de 5 a 8 vezes descansar e repetir esta série 3 vezes.



- Exercícios para melhorar as dores nas costas:

1. Sentado em uma cadeira com os pés apoiados no chão segura um cabo de vassoura com os dois braços estendidos a frente do corpo, girar para o lado até o seu limite e retornar a posição inicial, repetir por 5 a 8 vezes de cada lado, e realizar 3 séries;



2. Sentado na cadeira pegar um cabo de vassoura e com os braços estendidos a frente do corpo leva-los até acima da cabeça e retornar a posição inicial de 5 a 8 vezes, 3 séries.



Exercícios para melhorar a marcha:

1. Realizar pequenas caminhadas (5 a 10 metros) de preferência descalço para melhorar a sensibilidade e o equilíbrio.



2. Com a ajuda de alguém caminhar sobre um colchonete, ou lençol dobrado e estendido sobre o chão com os pés descalços, (2 a 3 metros), vai e volta para posição inicial repetir por 5 vezes sempre descansando entre cada caminhada;



3. Variação do exercício anterior, coloque uma cadeira onde o paciente estará sentado se levantará e vai marchar sobre o colchonete e retornara para a cadeira, repetir por 5 vezes sempre descansar entre uma e outra caminhada.





FOI UM PRAZER CONHECER O SENHOR E UMA
HONRA PODER CONTRIBUIR MESMO QUE DE
MANEIRA SUTIL PARA A MELHORIA DA SUA
QUALIDADE DE VIDA, DESEJAMOS MUITA
SAÚDE E PAZ NO SEU CAMINHO A PARTIR DE
AGORA.

"Será
Possível?!"

