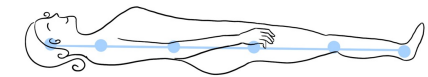
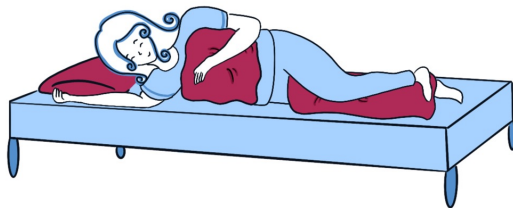
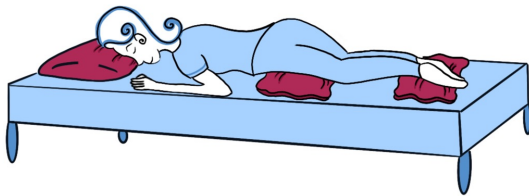
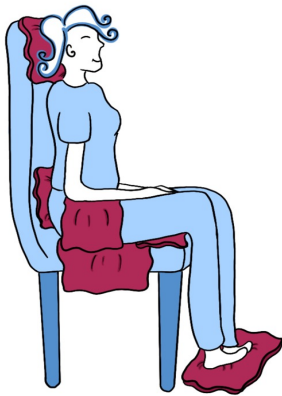


Mobilitzacions en la persona dependent

Recomanacions per a
cuidadors i famílies



C/ Benet Messeguer, s/n
43740 Móra d'Ebre
Tel: +34 977 401 863
www.hospitalmoradebre.com

A prop teu per cuidar-te.

Mobilitzacions en persones dependents

Dependència

És la situació en la qual es troben les persones que, per manca o pèrdua d'autonomia física o psíquica, necessiten ajuda per dur a terme les activitats bàsiques de la vida diària.

La mobilització és una necessitat bàsica de les persones.

Mobilitzacions

És necessari que la persona malalta dependent amb mobilitat limitada faci moviments de forma regular per tal d'evitar complicacions com rigideses a les articulacions, pèrdua de to muscular, afavorir el retorn venós i prevenir els problemes vasculars. Tanmateix, s'ha de mantenir l'activitat potencial del pacient (allitament, sedestació, bipedestació o deambulació).

En persones malaltes enllitades s'han de dur a terme mobilitzacions amb exercicis actius/passius de les quatre extremitats. Cal fer també canvis posturals amb freqüència per tal d'evitar Lesions Relacionades amb la Dependència.

La sedestació es realitzarà durant el major temps possible, prioritàriament durant les menjades per tal d'afavorir la deglució correcta.

Quan la persona ho toleri, s'estimularà la sedestació en els canvis de roba i d'absorbent per tal d'alleugerar la càrrega al cuidador i afavorir les transferències.

Si la persona pot caminar, encara que sigui de manera assistida o amb vigilància de terceres persones, se'ls haurà de potenciar la deambulació amb sentit: anar a l'wc, de l'habitació al menjador...

Les persones amb risc de caigudes per deteriorament cognitiu, disminució de l'equilibri..), han d'estar permanentment acompanyades.

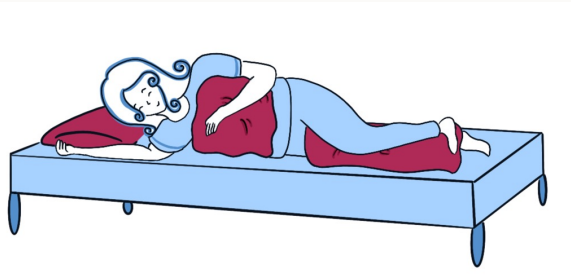
Importància de la Prevenció de Lesions Relacionades amb la Dependència

L'aparició de les Lesions Relacionades amb la Dependència són d'origen multicausal:

Per aixafament tisular entre plans, un que pertany al pacient (os) i un que és extern (butaca, llit, cadira...).

Per fricció entre dos plans (pell i llençols del llit).

Per humitat (femta, orina, líquid de drenatges..).



Prevenció

Vigilar prominències òssies en zones de recolzament i evitar el massatge.

Afavorir la circulació sanguínia mitjançant roba que no comprimeixi i de tacte suau (cotó).

Mantenir la pell seca i hidratada.

Valorar l'ús d'apòsits protectors a les zones de fricció.

Fomentar la mobilització amb canvis posturals cada 2-3 h en pacients enllitats i cada hora si la persona està asseguda.

Reduir la pressió dels punts de suport mitjançant coixins, superfícies dinàmiques (matalassos i coixins d'aire, silicones..).

Evitar incorporar el llit més de 30°C.

Protegir els colzes i els talons de la fricció.

Evitar l'ús de flotadors.

Procurar que no hagi arrugues a la roba del llit, ni superfícies plàstiques en contacte directe a la pell .

