

CUIDAR E ESTIMULAR A MOBILIDADE I



As pessoas idosas ou dependentes podem ter problemas de mobilidade e, por isso, passar muitas horas na mesma posição. Em qualquer caso, é essencial analisar o seu grau de mobilidade e estimular a sua atividade sempre que possível.

É importante agir a tempo no caso de considerar que a capacidade da pessoa para se movimentar está a diminuir.

Para isso, recomendamos:



Tentar criar oportunidades para fomentar a atividade

Se tentar poupá-la de fazer esforços, deve pensar que também está a reduzir as possibilidades da pessoa se movimentar. É melhor **incentivá-la** e ajudá-la **para que a pessoa continue a movimentar-se sozinha**.

Tal como conseguir que se levante para comer à mesa ou pedir-lhe para ir buscar o comando da televisão.



É importante oferecer-lhe segurança

É normal que tenha receio que a pessoa se magoe ao movimentar-se. No entanto, se lhe mostrar **segurança e confiança**, poderá ajudar a **prevenir muitos acidentes**.

Por exemplo, removendo os obstáculos que podem dificultar a sua mobilidade nos corredores ou noutras divisões da casa.



Pode utilizar ajudas adequadas

Se necessita de alguma **ajuda para se deslocar** (bengalas, muletas, andarrilhos...), é melhor começar com **o que lhe permite exercitar as capacidades** que ainda tem.

Em qualquer caso, se quer **favorecer a sua autonomia**, recomendamos que **se aconselhe** no centro de saúde antes de adquirir qualquer tipo de ajuda técnica.



Tente efetuar alterações de postura

Se a pessoa que recebe os seus cuidados passa **o dia na cama**, é importante que, durante o dia, adote, pelo menos, as **quatro posturas básicas**: barriga para cima, barriga para baixo, virada para o lado esquerdo e virada para o lado direito.



Tem de incentivar a pessoa a fazer exercício físico

É uma boa maneira de **manter as suas capacidades**.

Sugerimos-lhe os seguintes exercícios para potenciar a sua mobilidade:



- Movimentar-se ao ritmo da **música**.
- Brincar com **bolas** de borracha (atirá-las e apanhá-las).
- Brincar com **arcos**.
- **Andar** em espaços abertos.
- Fazer exercícios de **ginástica ou psicomotricidade**.

Recomendamos que peça **informação ao seu médico ou enfermeira** sobre os movimentos e exercícios mais adequados para a pessoa a quem presta cuidados.

Conteúdo aprovado por:



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

