

# Outras recomendações



## - Comer adequadamente -

Nutrir-se corretamente é muito importante para uma boa recuperação.

Coma a dieta que lhe é dada e consulte antes de tomar outros alimentos. Beba líquidos seguindo as indicações que lhe forem dadas.

Avise:

Se tiver alguma alergia ou intolerância alimentar.  
Se tiver dificuldades para engolir ou se se engasgar com facilidade.  
Se não comer a maior parte da comida que lhe é servida.  
Se achar que está a perder peso.

## - Dispositivos de ajuda -

Se usa habitualmente elementos como óculos, audífonos, próteses dentárias, canadianas, bengalas ou outros... continue a utilizá-los no centro hospitalar.

Se, aquando do internamento, lhe indicarem para não os usar, guarde-os de forma segura para que não se extraviem.

## - Passear -

Passear com tranquilidade é uma atividade física benéfica. Se não lhe tiverem indicado repouso, dê pequenos passeios com calçado e roupa adequada. E não se esqueça de pedir licença para sair do piso em que está internado.

## - Descansar -

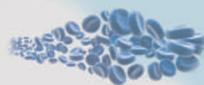
Mantenha um ambiente tranquilo e sem ruídos. Isto ajudará a sua saúde e a de todos os que o rodeiam.

# Medidas simples, com bons resultados

Identificação de pacientes



Prevenir trombos ou coágulos



Medicamentos



Identificar alterações precocemente



Prevenir infeções



Comer adequadamente



Prevenir quedas



Passear



Lesões por pressão



Descansar



Nafarroako Gobernua  
Gobierno de Navarra



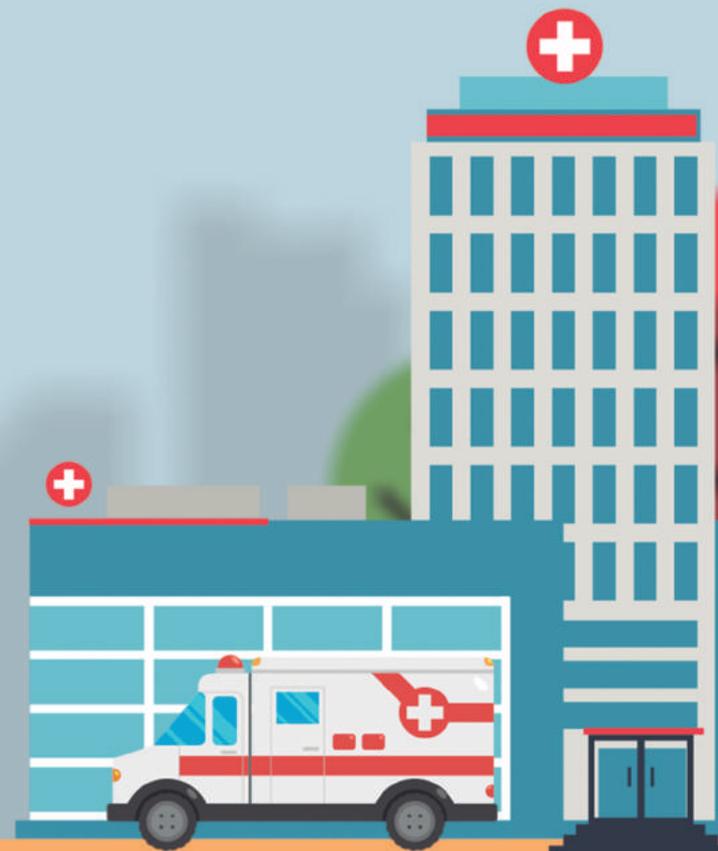
DL NA 143-2020



Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea

## Participe ativamente no seu internamento

## Contigo, melhorando a qualidade da atenção



### - Participe na sua Identificação -

Use sempre a pulseira de identificação.



**Aviso:** Se algum dado não estiver correto.  
Se a pulseira estiver deteriorada.

Use sempre a pulseira de identificação.  
Terá que mostrar a pulseira:

Antes de lhe serem administrados medicamentos.  
Quando for fazer exames.  
E sempre que seja preciso verificar a sua identidade.

### - Prevenir erros de medicação -

Pergunte qualquer dúvida que tiver sobre a medicação.

É importante que nos informe sobre:  
Se tiver alergia a algum medicamento.  
Se tiver tido algum efeito secundário com algum medicamento.

A medicação que toma habitualmente.  
Se toma medicamentos sem receita.  
Se toma algum suplemento ou produto de ervanária.



Durante o internamento: tome apenas a medicação que lhe seja indicada no hospital.

### - Ajude-nos a prevenir infeções -

Deve lavar as mãos com água e sabão:



Sempre que for à casa de banho.  
Antes de cada refeição.

Quando entrar ou sair do quarto, realize a higiene das mãos com o produto desinfetante disponível no quarto.

Os seus acompanhantes devem fazer o mesmo.

### - Conselhos para prevenir quedas -

Utilize calçado cómodo, antidesslizante e de preferência fechado.  
Não ande às escuras, acenda a luz.

Chame! Não se levante se estiver sozinho!  
Mantenha o quarto arrumado e sem obstáculos.

Mantenha a cama travada e o mais baixa possível.  
Se estiver na cama, sente-se um momento na beira antes de começar a caminhar.

Se sentir tonturas ou fraqueza, não caminhe sem ajuda. Chame-nos para o acompanharmos.

### - Ajude-nos a evitar lesões por pressão -

Estar muito tempo na mesma posição pode provocar feridas ou lesões na pele.

**Aviso:**

Se não se sentir cómodo.  
Se tiver a roupa húmida.  
Se for preciso mudar os absorventes ou as fraldas.  
Se detetar alguma zona da pele com vermelhidão.



Deixe-nos mudar a sua posição a cada certo tempo para prevenir estas feridas.

### - Prevenir trombos ou coágulos -

Faça exercícios suaves com as pernas.



Se não houver indicações do contrário, mexa os tornozelos e dobre e flexione as pernas com frequência quando estiver na cama ou numa cadeira.

Se lhe colocarem meias de compressão, siga as recomendações que lhe forem feitas.



### - Identificação precoce de alterações -

A sua colaboração é fundamental para identificar de forma precoce novos sintomas. Se notar dor ou sentir alguma alteração no seu estado, avise-nos.

Recomendamos que por favor nos faça perguntas sobre tudo o que o preocupa sobre a sua saúde: medicamentos, dieta, descanso, exercício, recomendações para prevenir problemas, alta do hospital...



Antes de sair do hospital, leia o relatório que lhe for entregue e pergunte todas as suas dúvidas: medicamentos, tratamentos, marcações de revisões, consultas...

Seguindo estes conselhos, estará a colaborar ativamente na sua recuperação. Agradecemos a sua colaboração.