

# Cuidando dos idosos em casa

ALGUNS IDOSOS continuam gozando de boa saúde quando atingem os seus 70 ou 80 anos de idade. Outros notam que a sua saúde física ou mental se deteriora ao envelhecerem. Os idosos devem ser incluídos como membros importantes da família, independentemente das suas condições de saúde.



## Nutrição



Os idosos às vezes perdem o apetite. É natural precisar de uma quantidade menor de alimentos, pois o corpo se torna menos ativo. Ofereça uma dieta nutritiva e balanceada para manter a saúde. Os idosos podem preferir comer pouco, várias vezes ao dia, ao invés de fazerem uma ou duas refeições grandes.

Cuidar dos parentes idosos é uma maneira dos membros da família retribuírem pelo amor recebido enquanto estavam crescendo. Acima de tudo, faça com que os idosos ainda se sintam amados e respeitados.

## Cuidando de uma pessoa acamada



Uma pessoa que esteja doente demais para se levantar precisa de uma atenção especial. O corpo enfraquece se a pessoa permanecer acamada por muito tempo. Assegure-se de que a pessoa permaneça em um quarto bem arejado e iluminado. Dê banho à pessoa todos os dias, usando uma bacia e uma toalha. Mude a pessoa de posição várias vezes ao dia, para evitar o aparecimento de feridas.



Roupas e lençóis sujos ou molhados irritam a pele e podem causar infecções. Se uma pessoa acamada não tiver um controle completo das suas funções fisiológicas, faça o seguinte:

- Coloque um pedaço de plástico coberto com uma toalha macia no meio da cama e troque a toalha quando estiver molhada.
- Tenha sempre uma comadre próxima à cama e anime a pessoa a usá-la frequentemente.
- Prenda uma toalha ao redor da pessoa e troque-a quando estiver suja.



Sempre que possível, ajude a pessoa a sentar-se e a caminhar o mais breve possível.

Estas informações foram retiradas de uma publicação muito útil que foi preparada pelos funcionários da organização Yayasan Kesehatan GNIM, Tomohan, na Ilha de Sulawesi, na Indonésia, em cooperação com as organizações Studio Driya e World Neighbours. Maiores informações poderão ser encontradas na página 14.

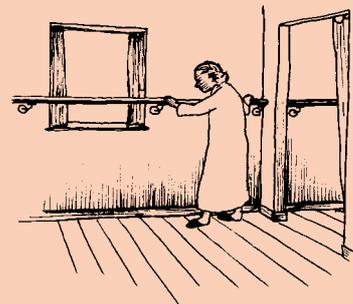
## Problemas da pele



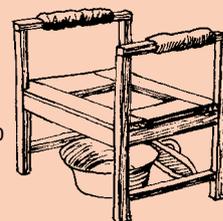
Geralmente a pele das pessoas idosas é mais fina e seca e pode dar bastante coceira. O óleo de coco fresco ou vaselina podem ser úteis. Pode-se usar um sabonete suave ao invés de sabonetes comuns, os quais podem ser muito fortes.

## Prevenção de acidentes

Ao envelhecerem, algumas pessoas começam a perder o equilíbrio. Elas podem cair e se machucarem mais facilmente. Os ossos das pessoas idosas podem se quebrar mais facilmente. Coloque um corrimão ao lado das escadas ou ao redor das paredes da casa. Pense como os idosos poderiam caminhar mais facilmente.



A instalação de suportes no banheiro para que as pessoas se apoiem, poderá evitar quedas. Um penico ou comadre deve permanecer próximo da cama para as pessoas que têm dificuldade de locomoção ou que não enxergam bem, pois assim, elas não precisam caminhar muito para irem ao banheiro.



## Falecendo



Algumas pessoas muito idosas não querem tomar remédios ou ir para um hospital, quando adoecem. Elas dizem que estão prontas para se 'encontrar com Deus'. Este desejo deve ser respeitado e discutido com um profissional de saúde ou médico.

Nunca é fácil cuidar de um parente que esteja morrendo. A família não deve ter receio de discutir sobre a morte de uma maneira amável e sensível, bem como pensar em fazer preparativos após o falecimento de parentes que estejam muito doentes.

## Surdez

Ao comunicar-se com uma pessoa que tenha dificuldades para ouvir, fale claramente, olhando no seu rosto para facilitar a compreensão.

