PREOCUPAÇÕES A TER COM OS IDOSOS

my home
Cuidados Domiciliários

Recomendações Principais:

* Mantenha-se hidratado
* Mantenha-se protegido do calor
* Mantenha a casa fresca
* Mantenha-se atento e proteja-se se tiver algum problema de saúde
* Mantenha-se em contacto e atento aos outros

Hidratação:

* Beba água mesmo quando não tem sede
* Se beber sumos opte por sumos de fruta natural sem açúcar
* Evite bebidas alcoólicas e bebidas com muito açúcar
* Faça refeições frias, leves e coma mais vezes ao dia. Evite refeições, muito quentes e muito condimentadas

Arrefecimento:

* Evite que a sua casa aqueça demasiado. Nos horários de maior calor, corra as persianas ou portadas. Ao entardecer, quando a temperatura exterior for mais baixa do que a interior, deixe que o ar circule pela casa
* Evite a utilização do forno ou de outros aparelhos que aqueçam a casa
* Evite a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas
* Evite atividades físicas no exterior, principalmente nos horários mais quentes
* Em espaços interiores, procure frequentemente locais frescos e arejados
* Evite atividades físicas que exijam muito esforço, principalmente nos horários mais quentes

Arrefecimento:

* Utilize ar condicionado se possível
* No período de maior calor tome um duche de água tépida. Evite, no entanto, mudanças bruscas de temperatura (um duche gelado, imediatamente depois de se ter apanhado muito calor, pode causar hipotermia, principalmente em pessoas idosas ou em crianças)
* No exterior, procure locais à sombra e frescos
* Use roupas leves, claras e soltas e não se esqueça do chapéu e dos óculos com proteção contra a radiação UVA e UVB
* Sempre que estiver ao ar livre, use protetor solar com índice de proteção igual ou maior que 30. Renove a sua aplicação de 2 em 2 horas ou de acordo com a indicação da embalagem
* Evite ficar em viaturas expostas ao sol, principalmente nos períodos de maior calor, sobretudo em filas de trânsito e parques de estacionamento. Se o carro não tiver ar condicionado, não feche completamente as janelas. Leve água suficiente para a viagem e, sempre que possível, viaje de noite