

Índice

NOTAS SOBRE ENFERMAGEM Um Guia para os Cuidadores na Actualidade

1. Antecedentes de Notas sobre Enfermagem de Florence Nightingale

A “dama da lâmpada”	3
A vocação de Florence Nightingale	4
Uma abordagem sistemática para o cuidado	7
Mudanças na compreensão da doença	8

2. Casas Saudáveis

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale	11
Preparação da casa	16
O quarto	18
A casa de banho	20
Lavagem das mãos	20
Equipamento de saúde	21
Material de primeiros socorros no domicílio	21

3. Controle de Actividades do Quotidiano

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale	26
Responsabilidades do cuidador	41
Desenvolvimento de um plano de cuidado	41
Exemplo de plano de cuidado	46

Trabalho com médicos, enfermeiras e outros profissionais de saúde	48
Manutenção de anotações	51
Pesquisa da doença ou condição do doente	52
Medicações	52
Prevenção	61
Exercício e boa forma	62
Reabilitação	62
Auxílio na respiração	64
Viagem com o doente	66

4. Alimentação

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale	71
Auxílio na ingestão de alimentos e de líquidos	75
Alimentação de pessoas doentes e com incapacidades	78
Lavagem das mãos	79
Recursos auxiliares na alimentação	81

5. Cama e Roupas de Cama

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale	83
Auxílio no sono e repouso	86
Úlceras por pressão	88

6. Limpeza

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale	93
Auxílio na manutenção do corpo limpo e bem arrumado	97
Banho e arrumação pessoal	97

Auxílio na eliminação	100
Limpeza e infecções	102

7. Conversas sobre Esperanças e Conselhos

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale	113
Necessidades fundamentais	119
Auxílio na escolha das roupas, e no vestir-se e despir-se	120
Auxílio na comunicação com outras pessoas, para expressar necessidades e sentimentos	121
Auxílio no trabalho ou ocupação produtiva	123
Auxílio nas atividades de lazer	125

8. Observação do Doente

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale	127
Observação do doente	131
Como comunicar a observação ao médico ou à enfermeira	138
Quando pedir ajuda	138
Planeamento em situação de emergência	138
Como comunicar durante uma emergência	140
O doente que sofreu uma queda	141

9. Cuidando do Cuidador

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale	143
Cuidando do cuidador na atualidade	143
Dificuldades para cuidar e prestar cuidado	146
A saúde do cuidador: como lidar com o esforço físico e com o <i>stress</i>	150

Depressão	150
Comunicação efetiva	151
Descanso do Cuidador	153
Cuidado em fim de vida	153
A morte do doente	156
Sufrimento no luto	156

10. Alfabetização Científica em Saúde dos Cuidadores

Conhecimento de legislação sobre saúde	159
--	------------

Notas sobre Enfermagem – Florence Nightingale

Alfabetização científica em saúde	166
Habilidades de fala e escuta	167
Alfabetização científica em saúde e resultados de saúde	168
Fontes de informação para o cuidador	169
Onde está a informação?	171
Tipos de serviços de apoio disponíveis na comunidade	172
Dispositivos de assistência	172
Grupos de apoio ao cuidador	173
Assessoria jurídica	174

Índice	175
---------------	------------