

### **RISCOS MÁIS FRECUENTES**

- Sobreesforzos (lesiões osteomusculares).

### **CONSIGNAS DE SEGURIDADE:**

Unha gran parte da actividade que levan a cabo as persoas encargadas de auxiliar aos pacientes consiste en axudalos a moverse ou cambiar de posición.

Os movementos deberán ser suaves, seguros, basados nos coñecementos da biomecánica, que non só axuden a mover aos enfermos con facilidade, senon que deben proporcionar aos auxiliares unha sensación de confianza. Cada un, e en cada situación deberá adaptarse ás circunstancias do enfermo, ao seu entorno, ás súas características físicas, medios mecánicos de axuda, etc.

Con carácter xeral, antes de iniciar calquera movemento cunha persoa enferma ou impedida terán en conta unha serie de consideracións:

- ✓ Motivar ao paciente para que colabore ao máximo.
- ✓ Non realizar nunca un movemento que lle invalide, nin sequera por razóns de eficacia mal entendida (gañar tempo).
- ✓ Clasificar os movementos segundo o grao de dependencia do enfermo:
  - ✗ Enfermo dependente total: Incapacitado.
  - ✗ Enfermo semidependente: Semi-incapacitado.
  - ✗ Enfermo autónomo.

### **AXUDAR A UN PACIENTE DEPENDIENTE A INCORPORARSE NA CADEIRA**

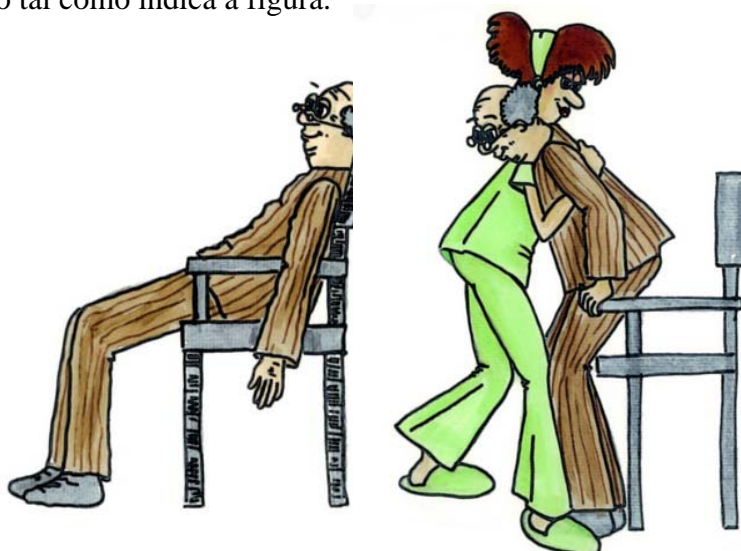
Pártese dunha posición inicial do enfermo tal como indica a figura.

Para incorporar ao enfermo dende a parte posterior da cadeira. O auxiliar actúa así:

- ✗ Peso preto do corpo.
- ✗ Presa consistente cos brazos.
- ✗ Forza coas pernas.

Para incorporar ao enfermo dende diante o auxiliar actúa:

- ✗ Pernas flexionadas.
- ✗ Presión co xeonllo.
- ✗ Contrapeso do corpo.



### AXUDAR AO PACIENTE A MOVERSE CARA UN LADO DA CAMA

No caso do enfermo que se atopa deitado de costas e hai que movelo cara un lado da cama, como cando se lle cambia o apósito quirúrxico, se lle coloca a cuña, etc.

Levantalo esixiría un gran esforzo para ambos; sen embargo é posible axudarlle a moverse con maior facilidade, se o auxiliar utiliza:

- ✓ A forza do seu peso para contrarrestar o do enfermo.
- ✓ A forza dos seus brazos, para conectala ao paciente de xeito que se movan ao unísono.
- ✓ Os pasos a seguir son os seguintes:
  1. O auxiliar ponse de pé fronte ao paciente, no lado da cama cara o que debe movelo.
  2. Separa os pés, unha perna diante da outra e os xeonllos flexionados, para colocar os seus brazos ao nivel da cama.
  3. Coloca un brazo debaixo dos ombros e o pescozo, e o outro debaixo do glúteo do enfermo.
  4. Pasa o seu peso corporal do pé dianteiro ao traseiro, a medida que se inclina cara atrás á posición de crequenas, levando ao paciente cara si ata o lado da cama. Mentres vai inclinándose cara atrás, descende as súas cadeiras, tirando do paciente en vez de levantalo.
- ✓ Con estes movementos, o auxiliar non sentirá esforzo nos seus ombros; o seu peso é o que proporciona a forza para movelo.



### MOVER CARA ARRIBA DA CAMA A UN PACIENTE INCAPACITADO

O ideal é facelo entre dúas persoas, sen embargo unha soa pode axudalo a subirse, movéndolle en forma diagonal cara un lado da cama; resulta máis fácil se baixa a cabeceira xa que, deste xeito, non actúa directamente contra a forza da gravidade.

Os movementos serían os seguintes:

1. O auxiliar colócase a un lado da cama do paciente, mirando cara a esquina máis afastada dos pés da cama.
2. Coloca un pé diante do outro, tomando a posición máis ampla.
3. Flexiona os xeonllos de xeito que os seus brazos queden ao nivel da cama e os coloca debaixo do paciente, un ao nivel da cabeza e os ombros e o outro na espalda.
4. O auxiliar balancéase cara adiante e simultaneamente pasa o peso do seu pé dianteiro ao traseiro, baixando as cadeiras.
5. O paciente moverase de xeito diagonal a través da cama cara a cabeceira e a un lado da cama.
6. O auxiliar pasa entón ao outro lado da cama e repite as etapas 1 a 3, continuando este método ata que o paciente quede colocado axeitadamente.



### LEVANTAR OS OMBROS DUN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO

Trátase, en líneas xerais, de que o auxiliar utilice o seu brazo como palanca e o seu cóbado como punto de apoio.

A súa actuación será a seguinte:

1. Colócase ao lado da cama, de fronte á cabeceira da mesma.
2. O seu pé próximo á cama estará detrás e o outro diante, conseguindo deste modo unha base de apoio ampla.
3. Dobra os seus xeonllos para levar o seu brazo próximo á cama ata ó nivel da superficie da mesma.
4. Co cóbado apoiado na cama, toma a cara posterior do brazo do enfermo por enriba do seu cóbado e o paciente o brazo do auxiliar no mesmo xeito, mentres se empuxa coa outra man.



**MOVER CARA ENRIBA DA CAMA A UN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO**



Este movemento facilítase se o enfermo colabora flexionando os seus xeonllos e empuxándose coas pernas.

Ao axudalo neste movemento, evitarase que a cabeza do paciente se golpee na cabeceira da cama; para iso colocárase a almofada para que, no caso de golpe accidental, lle sirva de protección.

Como o método anterior, pódese mover cara arriba entre unha ou dúas persoas; neste último caso, cada unha delas, pásase a un lado da cama.

Non obstante, describirase o procedemento para un só auxiliar xa que é o caso máis frecuente.



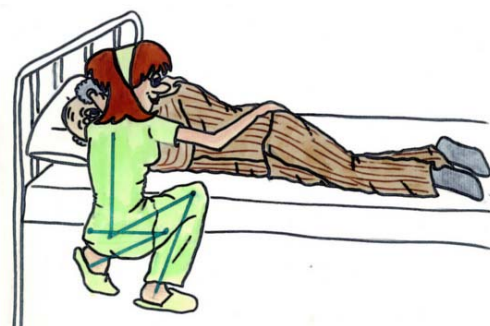
Os pasos a seguir serán:

1. O paciente flexiona os seus xeonllos, levando os seus talóns cara os glúteos.
2. O auxiliar ponse a un lado da cama, inclinado lixeiramente cara a cabeza do paciente.
3. Un pé está un paso diante do outro, quedando atrás o que está pegado á cama; os seus pés apuntan cara a cabeceira.
4. O auxiliar coloca un brazo debaixo dos ombros do paciente e outro baixo os seus glúteos.
5. Flexiona os seus xeonllos para levar os seus brazos a nivel da superficie da cama.
6. O paciente coloca a súa barbela sobre o tórax e empúxase cos pés mentres o auxiliar pasa o seu peso do pé posterior ao anterior.
7. O paciente pode axudar a tirar cara arriba o seu peso tomando os barrotes da cabeceira coas mans.

### AXUDAR AO PACIENTE A VOLVERSE DE LADO

Os pasos a seguir serán os seguintes:

1. O auxiliar ponse de pé ao lado da cama, cara o que se dará a volta o paciente.
2. O paciente coloca o seu brazo máis afastado sobre o tórax e a perna deste mesmo lado sobre a que está máis preto.
3. O auxiliar comproba que o brazo máis próximo do paciente está a un costado e separado do corpo, de xeito que non xire sobre el.
4. O auxiliar ponse fronte á cintura do paciente, mirando cara o lado da cama, con un pé un paso diante do outro.
5. Coloca unha man no ombro máis afastado do paciente e a outra na cadeira do mesmo lado.
6. A medida que o auxiliar pasa o seu peso da perna dianteira á traseira, xira ao paciente cara si.
7. Durante este movemento o auxiliar baixa as cadeiras.
8. O paciente é suxeitado polos cábados do auxiliar que descansan no colchón, no borde da cama.



### AXUDAR AO PACIENTE A SENTAR A UN LADO DA CAMA

1. O enfermo xira sobre o seu costado cara o borde da cama na que desexa sentar.
2. Neste paso haberá que ter en conta o xa manifestado no punto de axuda ao moverse cara un lado da cama.
3. O auxiliar levanta a cabeceira da cama (Sendo esta articulada).
4. Dando fronte á esquina inferior máis afastada da cama, o auxiliar apoia os ombros do paciente cun brazo. Co outro axuda a que extenda as pernas sobre o lado da cama. Ponse de pé cos pés separados (o que se atopa cara os pés da cama detrás do outro).
5. O paciente queda sentado, en posición natural, no borde da cama, cando o auxiliar - apoiando aínda os seus brazos e pernas- xira levando cara abaixo as pernas do enfermo.
6. O peso do auxiliar pasa da perna dianteira á traseira.



### AXUDAR AO PACIENTE A LEVANTAR DUNHA CAMA E SENTAR NUNHA CADEIRA

1. O paciente senta no borde da cama.
2. Colócase unha cadeira a un lado da cama, co respaldo cara os pés.
3. O auxiliar ponse de pé de fronte ao paciente, coloca o seu pé preto da cadeira un paso diante do outro, para ter unha base de apoio ampla.
4. O paciente coloca as súas mans nos ombros do auxiliar e este tómao dos pulsos.
5. O paciente ponse de pé no chan e o auxiliar flexiona oa seus xeonllos, de xeito que a de diante quede contra o xeonllo do enfermo, co que se evita que o paciente a dobre involuntariamente.
6. O auxiliar xira co paciente, conservando a súa base de apoio ampla. Dobra os seus xeonllos a medida que o paciente senta na cadeira.



### AXUDAR A UN PACIENTE SEMI-INCAPACITADO A MOVERSE DA CAMA Á CADEIRA

1. O auxiliar axuda a moverse ao enfermo; para isto colócalle unha man na espalda e a outra debaixo do xeonllo.
2. Mantén os pés separados, un máis afastado que o outro.
3. Axuda ao enfermo a que xire e sente ao borde da cama. Ponlle os zapatos e axúdalle a poñerse de pé.
4. O auxiliar flexiona as pernas e bloquea as do enfermo coas súas, utilizando o xeonllo e o pé.
5. O auxiliar rodea cos seus brazos o tórax do enfermo.
6. O enfermo apoiarase cunha man no ombro do auxiliar e coa outra no borde da cama e despois no brazo do sillón.
7. O auxiliar faino pivotar sobre o pé que o ten trabado. Ao sentar utiliza o seu corpo como contrapeso.

