

Orientações durante a quarentena

Idosos com problemas de memória



**Funcionalidade – Musculação Adaptada,
Fisioterapia e Pilates**
RE: 11055/SP

IMPORTANTE!

- Nesse período de quarentena, no qual, os idosos se vêem com menos estímulos, é necessário oferecermos recursos para mente e corpo se manterem ativos!



- Estudos mais recentes recomendam um programa de atividade física e mental, objetivando melhor funcionalidade e qualidade de vida.

- Pessoas com alteração de memória precisam de rotina. Mesmo horário para se alimentar, tomar remédio, beber água e para a prática de atividade física e mental



- Uma boa dica é marcar um horário com frequência na semana, na qual amigos ou familiares do idosos realizem vídeo chamada para conversar e explorar assuntos novos e antigos com o idoso.

- Proponha um horário para estimular a memória do idoso, realizando jogos ou caminhada associada ao treino de memória.

- Ensine os manuseios com a tecnologia (Tablet, celular, computador), ensine jogos virtuais que trabalhem atenção, memória, planejamento e diversas outras áreas cognitivas, que atuam na atividade cerebral, fazendo com que a mente se mantenha ativa.



- Idoso isolado e sem estímulo, pode se tornar uma situação propícia para o declínio cognitivo e funcional.

- Os exercícios precisam fazer sentido na vida e rotina do idoso, para serem aderidos pelo mesmo.

- Procure atividades que sejam do interesse do idoso, e que possam ter relação com sua vida profissional ou pessoal.

Criação de um organizador da semana:

Pode ser feita com a participação do idoso (seja em cartolina ou qualquer papel).

Ideal que fique posicionado em um ponto estratégico, e que esteja disponível toda a programação de atividades previstas.

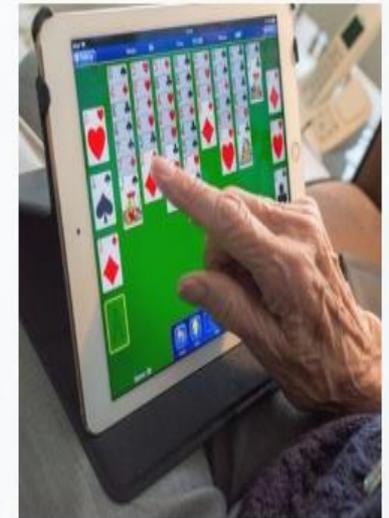
Pode utilizar imagens.

É importante a introdução de horários e períodos (manhã, tarde e noite).



Mas, nada impede, o ensino de novas habilidades, respeitando a rotina, e tomando cuidado com o excesso de estímulos e informações, levando fadiga ou confusão mental.

Cada idoso tem sua particularidade!



O cuidado desse indivíduo, deve englobar suas diversas demandas decorrentes do processo de envelhecimento.

 E o que isso quer dizer?

Quer dizer, que esse idoso precisa de atenções em aspectos diferentes e que interagem entre si!

 Importante adaptar a casa dos idosos para minimizar risco de quedas:

- ⇒ Remover tapetes, os quais podem fazer o idoso tropeçar e cair (lembrando que qualquer pessoa pode cair, porém o idoso tem maior tendência)
- ⇒ Evitar uso de chinelos abertos na parte de trás, pois pode se desprender dos pés, sem que o idoso perceba, o levando a queda.



Importante
adaptar a casa
dos idosos para
minimizar risco
de quedas:

- ⇒ Boa iluminação, principalmente quando o idoso transita até o banheiro a noite, quando a visão auxilia menos pela baixa luminosidade.
- ⇒ Piso antiderrapante no banheiro e se possível, barras de segurança.
- ⇒ Evitar colocar objetos do uso do idoso em superfícies altas ou baixas demais, o ideal é que fique na altura do ombro ou dos olhos.



A Funcionalidade -
Reabilitação e Atividade
Física - é um espaço
diferenciado para o
atendimento de adultos com
ou sem deficiências físicas
que possuam redução da
mobilidade e que buscam a
melhora do bem-estar e
qualidade de vida.

**Funcionalidade – Musculação Adaptada, Fisioterapia
e Pilates**
RE: 11055/SP