

Deve manter-se alerta sobre possíveis alterações do estado de saúde do transplantado e em caso de dúvida contacte o Serviço antes de se deslocar ao Hospital.

Mantenha-se calmo e descreva com precisão a situação em questão á enfermeira e/ou médico de forma a puder ser orientado de forma correta e eficaz.

SINAIS DE ALERTA



Estar atento as seguintes alterações do seu familiar

- Febre;
- Cansaço;
- Vómitos;
- Diarreia;
- alteração do apetite;
- sinais de infeção: rubor, calor, dor ou edema.

Em caso de aparecer algum destes sintomas ou sinais deve contactar medico assistente:

☎ CCT—210433116/17
@Email: cct@chlo.min-saude.pt

VIGILÂNCIA DE SAÚDE

- ⇒ Cumprir esquema de vigilância de saúde preconizado;
- ⇒ Após três a seis meses do transplante, deve fazer visitas regulares ao dietista;
- ⇒ Deve vigiar a pele e em caso de alterações deve contatar médico;
- ⇒ Deve evitar exposição solar nas horas de maior risco e usar diariamente protetor solar nas zonas mais expostas.

VIDA SOCIAL

- ⇒ Evitar frequentar sítios fechados e muito frequentados;
- ⇒ Deve progressivamente reintegrar-se na vida social e pode retomar sua vida profissional apos indicação do médico;

Centro Hospitalar Lisboa Ocidental
Serviço Cirurgia Cardiotoracica
☎ Geral 210433000
☎ CCT—210433116/17
@Email: cct@chlo.min-saude.pt

Sou cuidador de doente transplantado cardíaco.



Como posso ajudar?

SERVIÇO CIRURGIA CARDIOTORÁCICA

Abril 2022

O QUE É UM CUIDADOR?

O cuidar é um dos ingredientes essenciais da vida, assegurando que esta continue, proporcionando um ambiente propício à estabilidade da pessoa doente.

Os atos e processos de cuidar são necessários ao nascimento, desenvolvimento, crescimento e sobrevivência humana.

O período pós-transplante cardíaco é caracterizado por ansiedade e angústia, durante o qual a pessoa encontra-se fragilizada e geralmente procura apoio de uma ou mais pessoas da sua confiança, as quais geralmente assumem um papel de interlocução com a equipa de saúde. A essa pessoa convencionou-se denominar de “**cuidador**”.

ENSINO AO CUIDADOR

É importante que os cuidadores tenham conhecimento satisfatório sobre as maneiras de prevenir e minimizar o risco de infeção e cumprir o regime terapêutico



COMO AJUDAR

O seu apoio é fundamental, o seu familiar /amigo foi submetido a uma cirurgia de transplante cardíaco e a partir de agora vai ter de adotar comportamentos e hábitos de vida saudáveis para que a cirurgia tenha sucesso e alcance o objetivo pretendido: **qualidade de vida.**

TENHA ATENÇÃO AO SEGUINTE



MEDICAÇÃO

- ⇒ O regime terapêutico é para toda a vida;
- ⇒ Cumprir e aderir ao regime terapêutico;
- ⇒ Conhecer a terapêutica e seus efeitos.

PREVENÇÃO DE INFEÇÕES

- ⇒ Adquirir hábitos de vida saudável, por forma a prevenir infeções, sem se isolar do meio em que está inserido;
- ⇒ Evitar contato com pessoas doentes ou sob suspeita de infeções ativas, estados gripais.

HIGIENE

- ⇒ Ter atenção especial à lavagem das mãos;
- ⇒ Usar objetos individuais e substituir com frequência;
- ⇒ Deve manter uma boa higiene corporal evitando banho de imersão e vapores de duche;
- ⇒ Deve manter boa higiene oral usando os desinfetantes orais recomendados assim como o uso da nistatina;
- ⇒ Manter a casa arejada, limpa e sem humidade, pois a inalação de pó e fungos é prejudicial;
- ⇒ Não coabitar com animais.

ALIMENTAÇÃO

- ⇒ Seguir uma dieta equilibrada segundo as orientações da dietista;
- ⇒ Beber água engarrafada;
- ⇒ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas;
- ⇒ Não comer em restaurantes durante o 1º ano

ATIVIDADE FÍSICA

- ⇒ Deve fazer exercício físico regular;
- ⇒ Deve escolher exercícios ao ar livre tais como andar a pé, bicicleta, etc.;