



DICAS ESSENCIAIS PARA CUIDADORES PARA APOIO À OSTEOPOROSE

Como **prestador de cuidados**, o seu **apoio** compassivo faz toda a diferença na vida de um paciente – e pode ajudar o seu familiar ou amigo a permanecer mais tempo no conforto da sua própria casa!

Ao **ajudar** nas atividades da vida diária, oferecer **apoio emocional auxiliar** na gestão global da doença, você melhora significativamente a sua qualidade de vida.

Neste folheto, fornecemos algumas informações básicas e sugestões para o ajudar a prestar o melhor apoio possível.



1 CONHECER OS ESPECIALISTAS DE SAÚDE

Enquanto prestador de cuidados, é importante que esteja bem informado sobre as várias fases que o seu paciente irá viver durante a visita ao médico.



AVALIAÇÃO

Muitos tipos diferentes de médicos podem avaliar e tratar a osteoporose, mas a maioria dos doentes começa por visitar o seu médico de família. O médico irá provavelmente efetuar uma avaliação e poderá depois encaminhar o doente para um especialista. Embora não exista um tipo de especialidade médica dedicada à osteoporose, os médicos com experiência no tratamento da osteoporose são frequentemente endocrinologistas, reumatologistas ou geriatras. Entre outras coisas, o médico fará perguntas sobre a história clínica e o estilo de vida do doente para determinar se tem fatores de risco para a osteoporose, incluindo se os medicamentos tomados podem estar a causar perda óssea ou a aumentar o risco de queda.



TESTE

O médico pode também pedir análises ao sangue ou à urina e sugerir um teste de **densidade mineral óssea (DMO)**, uma avaliação rápida e indolor. A forma mais exata de medir a DMO é a absorciometria de raios X de dupla energia (DXA). Pode detetar alterações na densidade óssea com grande precisão. Isto fornece uma métrica que pode ser utilizada para monitorizar o progresso de um doente ao longo do tempo e com o tratamento.



TRATAMENTO

Estão disponíveis diferentes tipos de medicamentos para a osteoporose que provaram ser eficazes para minimizar a perda óssea adicional e ajudar a reduzir o risco de fraturas.

- O médico do seu doente deve explicar os benefícios e efeitos secundários de cada medicamento e **discutir a forma mais eficaz de tratamento**.
- Como prestador de cuidados, pode ser-lhe pedido que ajude o doente a tomar a medicação na dose e no horário adequados, conforme prescrito. Uma caixa organizadora de comprimidos é muito útil se o doente precisar de tomar vários medicamentos diferentes.
- Se o doente sentir efeitos secundários, informe o médico: a medicação nunca deve ser interrompida sem falar primeiro com o médico.
- Embora a medicação seja essencial, existem fatores adicionais que promovem uma boa saúde óssea, incluindo exercício, nutrição e segurança doméstica.

2 DEFENDER O DOENTE

Como prestador de cuidados, é provável que tenha um bom conhecimento da vida quotidiana do doente e de quaisquer sintomas que este possa ter. Com o consentimento do doente, pode envolver-se mais ativamente nos seus cuidados, fornecendo informações que podem influenciar grandemente os tratamentos que o médico recomenda.

1. Esteja preparado

Para tirar o máximo partido de qualquer consulta médica, comece por preparar um registo médico para o doente (*exemplo no final deste folheto*) que pode ser levado a todas as consultas médicas e internamentos hospitalares.

2. Defenda o doente

Faça perguntas sobre a avaliação e o tratamento e fale em nome do doente para chamar a atenção para as suas preocupações.

3. Tire notas

Tire notas em nome do paciente e faça perguntas durante a consulta **Algumas perguntas que você deve fazer incluem:**

- *Quais são os benefícios [de um tratamento específico]?*
- *Quais são os possíveis efeitos secundários?*
- *Existem tratamentos alternativos?*
- *Quando e como devem ser tomados os medicamentos/suplementos?*
- *Quais são as recomendações de exercícios e nutricionais?*

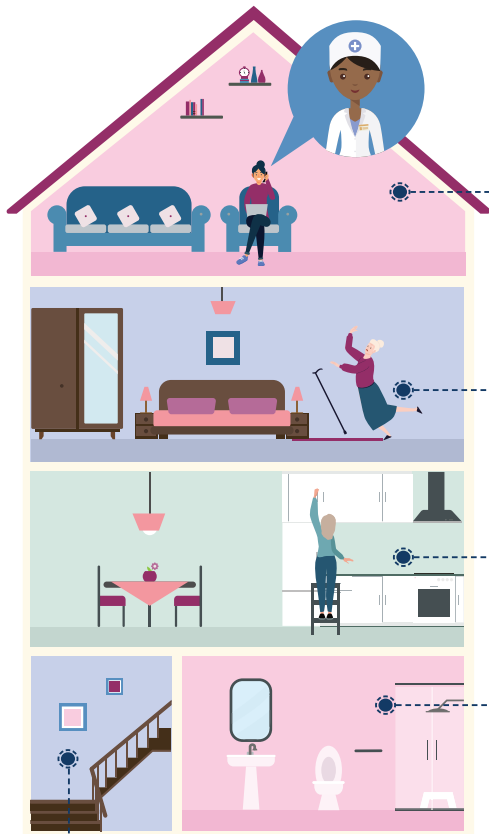
4. Fornecer assistência administrativa

Em **alguns países** lidar com o **seguro de saúde** pode ser complexo e você pode precisar de ajuda com a papelada, e de estar ciente dos requisitos de seguro específicos do paciente ou, restrições em relação ao reembolso.

3 PREVENÇÃO DE QUEDAS E FRATURAS

Para quem sofre de osteoporose, evitar que os ossos se partam é o principal desafio. Infelizmente, **as quedas que resultam numa fratura óssea são comuns**, podem ocorrer facilmente, e **podem ser debilitantes**.

Como prestador de cuidados, pode ajudar o doente a evitar tropeções e quedas, removendo barreiras e obstáculos em casa ou instalando barras de apoio (ex.: junto à sanita ou ao chuveiro). Para uma pessoa com osteoporose, **tarefas do dia-a-dia** como levantar objetos pesados ou mesmo empurrar um aspirador pesado **podem ser suficientes para partir um osso!**



O **acesso a aconselhamento especializado**, por exemplo de um terapeuta ocupacional, numa fase inicial é altamente recomendado, uma vez que nem todas as adaptações domésticas são adequadas em todas as situações.

As quedas podem ser embaraçosas e difíceis de falar, por isso, certifique-se de que não as culpa se ocorrerem. Fale sobre as quedas com o doente de forma a promover a segurança em casa e ligações a programas de exercício e serviços na comunidade para apoio adicional.

Incentive o doente a **evitar riscos desnecessários**, **desencorajando atividades arriscadas**, como subir escadas ou mover mobília pesada, e, se necessário, sugira que **usem auxiliares de apoio**, como bengalas ou andarilhos.

Você pode ajudar o paciente a evitar tropeções e quedas **removendo barreiras e obstáculos** em casa ou **instalando barras de apoio** (ex.: junto à sanita ou ao chuveiro).

Você pode **manter os corredores livres de perigos** e **realizar tarefas domésticas** que, de outra forma, representariam um risco desnecessário para o doente.

4 BOA NUTRIÇÃO

Uma boa nutrição é fundamental para retardar a progressão da osteoporose.



Como prestador de cuidados, pode preparar refeições no domicílio para fornecer aos doentes refeições ricas em nutrientes saudáveis para os ossos, como o cálcio, as proteínas e a vitamina D.



Um doente que tenha partido um osso devido à osteoporose, ou que esteja a recuperar após uma cirurgia, necessitará de mais proteínas do que o habitual para sarar. Mesmo que tenham menos apetite, é importante garantir que estão a receber calorias suficientes, por exemplo, oferecendo lanches.



A suplementação com cálcio e vitamina D é frequentemente prescrita para garantir que as pessoas com osteoporose estão a receber quantidades suficientes destas vitaminas essenciais. O corpo absorve melhor o cálcio em quantidades de 500-600 mg de cada vez. A quantidade recomendada de cálcio para adultos mais velhos ou pessoas com osteoporose é de cerca de 1000-1200 mg/dia, incluindo o cálcio obtido a partir de alimentos.

DICA!

Encontrar formas de tornar a hora da refeição social e agradável também pode ajudar a apoiar a nutrição. Visite a nossa página de receitas saudáveis para os ossos e encontre receitas saborosas e nutritivas para toda a família.

<https://www.osteoporosis.foundation/patients/recipes>



5 ASSISTÊNCIA NO ESTILO DE VIDA

Qualquer pessoa com osteoporose deve considerar escolhas de estilo de vida que mantenham os seus ossos tão saudáveis quanto possível. Isto inclui **limitar o consumo de álcool** e **não fumar**, além de garantir **exercícios** apropriados para o fortalecimento ósseo e muscular.



EXERCÍCIO

As pessoas com osteoporose necessitam de atividades regulares **de suporte de peso** para manterem os ossos e os músculos fortes e para **melhorarem o equilíbrio**. Isto contribui para um menor número de quedas e de fraturas ósseas. Como prestador de cuidados, pode ajudar com atividades físicas destinadas a **fortalecer os ossos e os músculos**, apoiando fisicamente o doente, conforme necessário, enquanto faz exercícios relacionados com o equilíbrio.

- Se a pessoa que está a apoiar precisar de mais ajuda do que aquela que pode prestar com segurança em qualquer atividade física ou exercício, mude para um exercício mais fácil.
- É um desafio executar um exercício e prestar atenção a uma boa forma, pelo que será de grande ajuda se estiver atento à execução correta do exercício, o que pode evitar lesões.
- Considere a possibilidade de inscrever o doente em aulas de exercício especiais para idosos ou pessoas com osteoporose, ou de organizar sessões de fisioterapia com supervisão profissional.

MOTIVAÇÃO E APOIO

Viver com osteoporose é física e emocionalmente difícil e um dos maiores papéis que o prestador de cuidados pode ter é o de **motivar e apoiar mudanças no estilo de vida**. A sua presença regular dá aos doentes a oportunidade de realizarem coisas que talvez não conseguissem fazer sozinhos.

6 QUEDAS E FRATURAS: CUIDADOS E PREVENÇÃO

Como prestador de cuidados, existe a possibilidade de estar em casa no momento em que alguém com osteoporose cai. Esta é uma situação assustadora para todos os envolvidos. Ao compreender como reagir, pode estar melhor preparado para manter a calma e ajudar da forma mais eficaz. *Para saber mais, leia o protocolo formal de quedas de pacientes na página seguinte.*

Mesmo os melhores cuidados não evitam todas as fraturas nas pessoas com osteoporose grave. As fraturas da anca são das mais comuns e a sua cura requer cirurgia e uma recuperação prolongada. No entanto, existem muitos outros tipos de fratura e todas as fraturas requerem cuidados especializados. Como prestador de cuidados, pode tornar possível que o doente recupere destas fraturas em casa, após tratamento médico, em vez de o fazer num centro de recuperação.

PREVENÇÃO DE FRATURAS SECUNDÁRIAS Após uma fratura, o doente corre um risco elevado de sofrer uma segunda fratura, sendo esse risco mais elevado nos dois anos seguintes. O doente necessita de exames e tratamento da osteoporose para reduzir o risco de futuras fraturas. **Pergunte se o hospital dispõe de um "Serviço de Cuidados Pós-Fratura" para garantir os melhores cuidados.**



CUIDE DE SI TAMBÉM

Não se esqueça de dar prioridade à sua própria saúde e de assumir apenas aquilo de que é capaz. Cuidados de qualidade só são possíveis se estiver feliz e saudável! Utilize algum tempo de inatividade para se concentrar em si próprio e no seu bem-estar.

Informações úteis



Contacte a sua sociedade local de osteoporose

para obter informações sobre grupos de apoio a doentes ou orientação para exercícios. Está disponível uma lista de sociedades website da IOF: www.osteoporosis.foundation/patients#who-is-fighting-with-us



Visite o site Build Better Bones

Esta plataforma da Fundação Internacional de Osteoporose (IOF) fornece orientações sobre exercícios fáceis de seguir, nutrição saudável para os ossos e dicas para cuidadores. www.buildbetterbones.org



Visite o website Capture the Fracture®

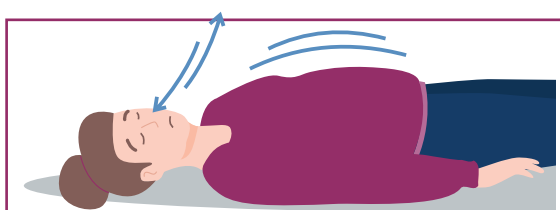
Aqui pode ver a rede global de hospitais que tem Serviços de Cuidados Pós-Fratura. www.capturethefracture.org/map-of-best-practice



PROTOCOLO DE QUEDA DE DOENTES COM OSTEOPOROSE

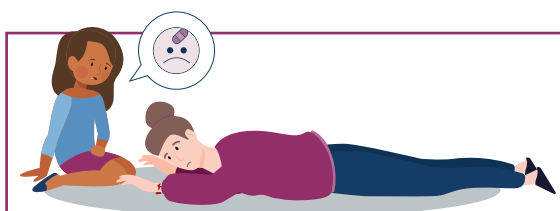


Baixe-se para ficar ao nível do doente e fale com ele para se certificar de que está consciente.



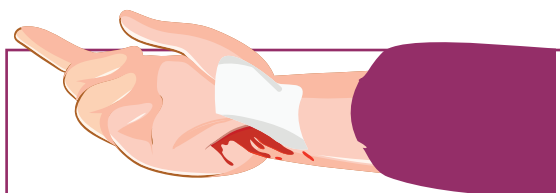
Se estiver inconsciente, avalie se o doente está a respirar observando a subida e descida do peito ou encostando dois dedos abaixo do nariz para sentir a respiração. Se não estiver a respirar, chame imediatamente os Serviços de Emergência Médica e inicie o suporte básico de vida.

Número de serviços de emergência _____



Se o doente estiver consciente, pergunte se tem dores e onde é que elas estão localizadas. Observe se o doente sofreu alguma lesão visível.

Se sim – não mova o doente e ligue imediatamente para os Serviços Médicos de Emergência.



Se o doente estiver a sangrar, faça pressão sobre a ferida com uma compressa esterilizada até que a hemorragia pare ou chegue ajuda.



Se o doente tiver **caído de uma altura**, não o mova e chame imediatamente os Serviços de Emergência Médica, pois pode ter lesionado o pescoço ou a coluna.



Se o doente não tiver lesões óbvias e não tiver dores, peça-lhe para dobrar a perna mais forte e role-o para esse lado. A partir daí, role suavemente o doente até ficar de barriga para baixo. Se o doente sentir dor ou perda de sensibilidade em qualquer altura, pare todos os movimentos e aguarde os serviços de emergência médica. Quando o doente tiver o apoio dos antebraços, peça-lhe delicadamente que se ponha de quatro (apoiado nas mãos e joelhos), para que o possa ajudar a levantar-se mais facilmente.



Mesmo que o doente pareça estar de boa saúde após a queda, **é fortemente aconselhado a consultar um médico pouco tempo depois** para avaliar quaisquer lesões.



A VISITA AO MÉDICO



INFORMAÇÕES DO PACIENTE E NOTAS DA VISITA

Utilize este formulário para guardar informações importantes num único locale para se preparar para consultas médicas. Assegure-se de que **tem consigo todos os cartões/informações do seguro.**

Nome do paciente

Morada

Data de nascimento



INFORMAÇÕES DE CONTACTO MÉDICO

Médico de família/principal

Nome

Contacto

Médicos de especialidade ou outros profissionais de saúde

Nome _____ Nome _____

Especialidade _____ Especialidade _____

Contacto _____ Contacto _____

Nome _____ Nome _____

Especialidade _____ Especialidade _____

Contacto _____ Contacto _____

Nome _____ Nome _____

Especialidade _____ Especialidade _____

Contacto _____ Contacto _____



MEDICAMENTOS

Medicamentos que não estão relacionados com a osteoporose que o doente está a tomar atualmente

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Data de início/fim _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Data de início/fim _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Data de início/fim _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Data de início/fim _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Data de início/fim _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Data de início/fim _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Data de início/fim _____

Notas _____

Medicamentos para a osteoporose que foram receitados ao doente

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Instruções especiais _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Instruções especiais _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Instruções especiais _____

Suplementos nutricionais que foram recentemente prescritos ou que o doente está a tomar

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Instruções especiais _____

Nome do medicamento e dosagem _____

Como/quando tomar _____ Instruções especiais _____



INFORMAÇÕES SOBRE O TESTE DE DENSIDADE ÓSSEA

Se possível, faça sempre o teste de densidade óssea no mesmo local. Os resultados do teste incluem as pontuações T (T-score) para os ossos da anca, coluna vertebral e possivelmente outros ossos.

Nome do estabelecimento _____ Data _____

T-score da anca ou do colo do fémur _____

T-score da coluna _____

Outras informações _____

Nome do estabelecimento _____ Data _____

T-score da anca ou do colo do fémur _____

T-score da coluna _____

Outras informações _____

Probabilidade de avaliação de risco de fratura (FRAX)[®]

Grande fratura osteoporótica _____ Data _____

Anca _____

Notas da visita _____

DATAS DA(S) PRÓXIMA(S) CONSULTA(S) _____