

4 cuidados que devemos ter quando estamos sozinhos com idosos

Quem está na terceira idade precisa de atenção 24 horas por dia, principalmente quando se trata de pessoas com [sintomas de Alzheimer](#) ou outras doenças debilitantes, e para fugir de problemas é fundamental que toda a família entenda mais sobre a **importância dos cuidados com idosos**.

Ainda que o indivíduo seja extremamente independente, vale a pena, sempre que possível, fazer um controle rigoroso dos seus medicamentos e consultas médicas, manter o ambiente residencial seguro, e, claro, oferecer muito carinho e afeto. Com simples atitudes é possível deixar os seus familiares tranquilos e proporcionar mais qualidade de vida para quem tanto ama.

Pensando nisso, criamos este post com as principais precauções que devem ser mantidas no **acompanhamento da pessoa idosa**. Confira a leitura e descubra!

1. O ambiente seguro é o principal dos cuidados com idosos

Um dos **cuidados com idosos mais importantes** é manter a segurança do ambiente em dia. Se possível, procure fazer com que toda a residência seja extremamente segura — do mesmo modo como fazemos quando há crianças no espaço. Dentre os itens fundamentais para [evitar acidentes com os idosos](#), você precisará:

- instalar corrimãos e [barras de apoio](#) em todos os degraus e escadas;
- construir rampas de acesso, se for necessário;
- revestir as quinas dos móveis com um material emborrachado;
- manter os cômodos bem-iluminados, inclusive a área externa;
- utilizar tapetes antiderrapantes nos cômodos.

Ao longo desse processo também é interessante instruir o idoso a ter cuidado, mesmo dentro de casa. Existe algum espaço no seu lar com muitos degraus ou que apresente o piso escorregadio? Então informe a pessoa da terceira idade para evitá-lo ou ter o máximo de cautela ao passar por ele.

2. Fique de olho na rotina de medicamentos e consultas médicas

Existem [doenças comuns em idosos](#) e, por isso, eles precisam tomar medicamentos diariamente ou fazer consultas médicas periódicas. Para que todo e qualquer tratamento seja eficaz, o ideal é que alguém seja responsável por supervisionar as doses dos remédios, bem como os horários de ingestão de cada componente.

Veja ainda se a pessoa está apresentando sinais de dor, desconforto ou inchaço em alguma parte do corpo — em caso positivo, não meça esforços em procurar um médico. O mesmo vale para as consultas. Considere montar uma agenda com os dias e horários de cada visita ao geriatra. Se encontrar dificuldade, basta anotar pequenos lembretes e colá-los na geladeira ou criar notificações no seu próprio celular.

3. Ofereça carinho e afeto

Oferecer carinho também é uma forma de oferecer cuidados aos idosos. Todo mundo gosta de receber carinho e isso não é diferente com eles. Com o passar do tempo, os pequenos gestos de amor e aconchego são extremamente relevantes e podem até mesmo melhorar a sensação de autoestima e **bem-estar do idoso**. Para facilitar essa tarefa, você pode seguir algumas dicas:

- encontrar assuntos que sejam de interesse mútuo entre vocês;
- perguntar como o idoso está se sentindo;

- jamais julgar a pessoa pela sua condição física ou mental;
- oferecer ajuda caso o idoso se prontifique a realizar alguma atividade.

4. Estimule o idoso sempre que possível

É essencial que o **idoso tenha um bom convívio social e pratique atividades físicas**. Juntas, essas práticas ajudam a manter a boa saúde e colaboram com o psicológico do indivíduo. Uma maneira de estimular esse estilo de vida é levando o idoso para fazer caminhadas ou passeios ao ar livre.

Existem ainda algumas atividades bastante recomendadas para essa faixa etária — desde que o geriatra autorize a sua realização. Alguns exemplos são pilates, hidroginástica, alongamentos, natação e aulas de dança. Nessas aulas, há mais facilidade para que os participantes interajam entre si e criem vínculos bastante produtivos.

Veja aqui alguns [produtos para a terceira idade](#).

Lembre-se: após um exercício é preciso manter o corpo hidratado. Ofereça uma boa quantidade de líquidos, como água ou sucos naturais, para que o idoso não fique desidratado. Por último, tenha em mente que os cuidados com idosos exigem boa disposição e vontade de ajudar o próximo. A longo prazo essa atividade pode ser muito gratificante.