

¿CÓMO LEVANTAR AL ENCAMADO?

Virginia Angosto/ Fisioterapeuta desde la Asociación de Familiares
y Amigos de enfermos de Alzheimer de Cartagena y Comarca



José está acostado todo el día. Es importante cambiarlo de postura por los siguientes motivos:

- Evitar problemas pulmonares,
- Una disminución de masa muscular
- Alteraciones en la circulación sanguínea
- La aparición de úlceras por presión
- Incluso un incremento de la demencia por la falta de actividad

★ Siempre que sea posible podéis incorporarlo sentado, sino pues solo de lado siguiendo el 1º paso

★ Puedes seguir los pasos indicados a continuación, para darle algo de salud a la persona encamada.



1. Poner a José de lado, siguiendo los siguientes pasos

- Colocar el brazo pegado a la cama del encamado extendido sobre la cama o doblado ligeramente con la mano debajo de la almohada
- Colocar ambas rodillas ligeramente dobladas
- Una de nuestras manos en el hombro contrario a donde nos encontramos
- La otra en la cadera contraria a donde nos encontramos

Podemos pegar nuestro cuerpo al borde de la cama para evitar que José pueda caer

- Mover ligeramente (*CON PRECAUCIÓN!!!!*) hacia donde estamos
- Por último, colocar la pierna pegada a la cama más adelantada que la superior, para dar estabilidad.

Las piernas seguirán dobladas

Cuanto más pegado al borde de la cama (SIN CAER!!!!), más fácil resultará sentarlo

2. Poner a José pegado al borde de la cama



3. Bajar ambas piernas de José ligeramente dobladas (si es posible hasta que los pies toquen el suelo)



4. Colocar el brazo superior de José agarrándonos, si es posible



5. Colocar nuestro brazo craneal* en e costado de José pegado a la cama



6. Colocar nuestro brazo caudal** por debajo de ambas rodillas, justo donde se doblan



Si José no es capaz de sostenerse sentado, poner en su espalda *almohadas* o sujetarle desde el centro de la espalda

7. Girar nuestro cuerpo para quedar de lado a la altura de la cabeza de José

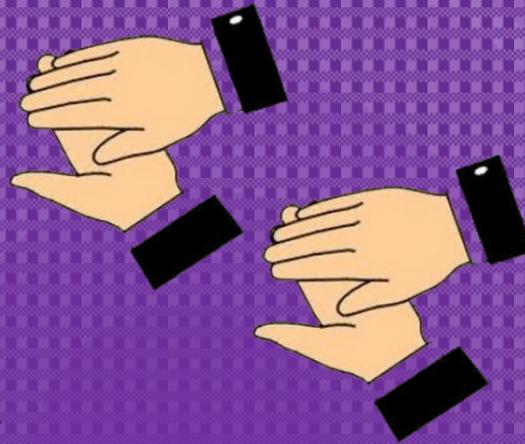
*Brazo craneal: el brazo de la persona que levanta que esta cerca de la cabeza de José

**Brazo caudal: el brazo de la persona que levanta que esta cerca de los pies de José





**ASÍ QUEDARÁ
SENTADO**



Os imagináis cómo sería estar todo el día acostado...Es importante ponernos en lugar del otro y hacer todo lo que esté en nuestra mano

No importa el nombre o el sexo del encamado, lo importante es cuidar la salud de cada uno de los adultos en esta situación independiente del motivo.

