

GUIA DE CAMPO

HOSPITALAR

DO PACIENTE

INCONFORMADO

Para usar em Hospitais Portugueses

Editado para membros da AIACE-PT
2020

Nota introdutória

Este pequeno folheto destina-se a dar algumas dicas a quem vai entrar num hospital (público ou privado), para ser operado e se vê a braços com situações desconhecidas, quer se trate do ambiente à sua volta, ou das alterações do seu próprio estado físico e emocional.

Assente na experiência adquirida pelos autores, pretende apenas simplificar a vida do paciente, avançando-lhe pequenos truques e conhecimentos para lhe dar alguma força anímica e firmeza no dia a dia da sua, esperamos, efémera estadia hospitalar.

Não o tomem contudo como um documento sério, ou de inspiração médica ou científica. É apenas um contributo desprezioso e ligeiro no sentido de aliviar a tensão que a entrada num hospital em situação vulnerável sempre provoca.

Foi pensado para abarcar os problemas devidos a doenças graves do conjunto das neoplasias e seu tratamento complementar, assim como doenças pesadas com recurso a cirurgia. Deixa de fora as perturbações neurodegenerativas, já que o paciente perde o conhecimento consciente do seu estado, mesmo nos casos ligeiros, necessitando de acompanhamento de proximidade continuado.

Sem ser um documento acabado, está sempre aberto a novas dicas ou eventuais correcções propostas por quem o leia e entenda fazê-lo. Desde já um grande obrigado a quem o faça.

*
*
*
*
*
*
*

2ª versão
Jul de 2020

Antes do internamento

Debata largamente, com quem tenha confiança para isso, o seu estado de saúde e a fase que vai atravessar brevemente. Informe-se por todos os meios fidedignos (artigos medico-científicos, associações da doença que o afecta, etc.) das características e evolução da mesma. Conhecer o inimigo, é já um bom passo para o derrotar...

Corte o cabelo curto, sem recorrer à “máquina zero” ou a cortes inestéticos, vai facilitar a higiene. O seu bem estar é importante, mas se passar despercebido, tanto melhor.

Corte as unhas rentes, dos pés e das mãos. Por um tempo não vai provavelmente poder fazê-lo tão facilmente.

Simplifique a barba ao mais simples e curto possível. Abrevie os cuidados de beleza; mantenha a autoestima mas lembre-se que por um tempo, não vai ficar feio de repente... ninguém fica.

Faça uma escolha criteriosa dos livros e outros entreténs a levar consigo. A sua disposição nem sempre será das melhores, basei-se no que lhe for agradável e ‘de fácil digestão’, sem tocar o ridículo de descer às novelas choramingas nem de se abalançar aos ensaios ou tratados de estudo.

Deixe em casa jóias e objectos de adorno de valor ou metálicos, alianças, fios e anéis incluídos. Os aparelhos auxiliares de diagnóstico (TAC, RM, RX, etc) não os consentem.

Leve consigo meios de comunicação (telefone, tablete, eventualmnte computador portátil) e os respectivos carregadores. Avise os seus interlocutores habituais para o deixarem em paz por uns tempos (umas 4 a 5 semanas). Será você a contactá-los assim que entender. Use os meios de que dispõe com parcimónia, uma vez que não está em casa e além disso a cama de hospital não é propriamente um escritório. Reserve principalmente o telefone em modo texto para as comunicações urgentes.

Durante o internamento

Fique **apenas** com um contacto, no máximo dois se puderem ser contactados simultaneamente (mensagens escritas). Convém ser a pessoa que vai acompanhar o seu tratamento, o seu/sua cuidador(a) mais o seu ‘braço direito’. Normalmente será um familiar chegado, amigo ou até vizinho. São os seus **interlocutores primários**. Em modo texto a sua mensagem chega sempre aos seus destinatários. É quanto basta!

Não opte por quarto particular, um quarto com 2 ou três doentes, que se vigiam mutuamente é mais prático. Além disso somos contra a solidão; vale mais mal acompanhado que só...!

Não incentive as visitas ou familiares e amigos a trazer-lhe alimentos e guloseimas, mesmo se as puder comer. O corpo médico e de enfermagem necessita controlar o seu trânsito alimentar. Sem o seu consentimento expresso não coma nada de fora do serviço hospitalar.

Siga o seu tratamento à risca e de forma interventiva. Interesse-se por cada acção médica e de enfermagem e regularmente pergunte pela evolução do seu estado de saúde. Afinal de contas é você o mais importante, o objecto de estudo!

Mantenha sempre actualizados os seus **interlocutores primários** até ao pormenor e exija que eles lhe retribuam na mesma moeda, foi para isso que os escolheu e neles depositou confiança.

Se já foi operado deve ter notado que o menor movimento custa, desgasta e leva tempo...! Não faz mal! Tempo é o que tem para esbanjar... Aprenda a usá-lo sem moderação Se estiver sujeito a fralda ou algaliado, não desanime! É passageiro, há-de recuperar ... com o tempo.

Seja afável com todo o pessoal, principalmente o do escalão mais baixo, mais vulnerável. O seu humor pode por vezes ser bastante alterado, devido ao seu estado físico; quem o assiste não tem culpa disso e faz o que pode para ajudá-la(o). Os auxiliares de enfermagem são quem desempenha as tarefas mais ingratas, respeite-os não dificultando o seu trabalho. Eles são o primeiro escalão na sua assistência, quem primeiro chega.

Após o internamento

Na alta hospitalar esclareça dúvidas e pormenores com o médico e enfermeiro responsáveis pela sua alta, de preferência na presença do seu cuidador. Quatro ouvidos ouvem melhor que dois e nem sempre o paciente está muito atento na hora da saída... Depois cumpra rigorosamente as recomendações e tratamentos que lhe forem receitados e durante o tempo estipulado.

Vigie a sua convalescência. Pode ocorrer uma eventual recaída ou o aparecimento de uma seqüela resultante da doença ou do internamento. Recorra ao Serviço de Urgência **imediatamente** se se sentir mal e se possível faça-se acompanhar do seu cuidador.

Volte aos seus hábitos de vida, mas faça-o por fases, de forma a dosear o impacto na sua convalescência. Sem esforço. Não se preocupe. Com a experiência vai encontrar a ordem a dar às ocupações...

Se os seus amigos e conhecidos se interessarem pela sua recente incursão hospitalar, informe-os sucintamente. Senão, não os importune com um assunto no qual não estão interessados. Sobretudo, certos nomes de doenças perturbam as conversas e há bastantes pessoas que julgam que ignorando-as, não só não as afecta mas deixam de existir... nós sabemos que não é assim.

Todo este episódio pareceu-lhe uma eternidade, não foi? Mas daqui a pouco tempo vai rir-se de si próprio e de detalhes da sua permanência no hospital. A vida continua inexoravelmente o seu curso e o diabo nem sempre há-de estar atrás da porta; às vezes visita-nos de frente e temos uma oportunidade única de lhe dar um par de tabefes.

GUIA DE CAMPO HOSPITALAR

Editado para membros da AIACE-PT

ANOTAÇÕES

(Escreva aqui as suas notas pessoais, horário de medicação ou comentários. Lembre-se:
uma má nota vale mais que uma boa memória!!)

A terminar

Se em conversa informal e espontânea tiver que abordar a sua ocupação profissional não oculte que trabalhou para uma Instituição Europeia. Encare a situação normalmente e, se lhe pedirem, trace em linhas gerais simples e com o cuidado de poder estar diante de um antagonista, a sua actividade. Acredite! Pode não ser fácil, lembre-se que algumas pessoas foram empurradas contra a União Europeia, os seus órgãos e o seu pessoal, por desconhecimento ou manipulação da realidade. Ajude-as a ter uma informação correcta, defenda as Instituições dos ataques habituais. Faça-o com naturalidade, humildade e correcção. Repete-se: **não é fácil**.

Finalmente, se lhe foi minimamente útil este folheto, enriqueça-o com a sua experiência: Comunique os pontos a actualizar, a acrescentar ou a corrigir, ou até a sua crítica se preferir.

Participe e faça seu também este guia.

E para mais tarde recordar:

Cuidadores: _____ & _____

Internamento desde / / até / / .

No Hospital _____

Motivo: _____

Corpo Médico: _____

Enfermagem: _____

Auxiliares: _____

Comentário geral: _____