

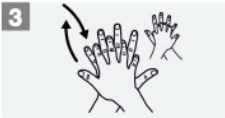
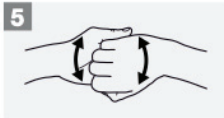
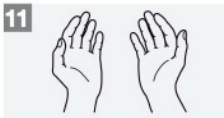
Anexos

Anexo A

COMO LAVAR AS MÃOS

**LAVE AS MÃOS QUANDO ESTIVEREM VISIVELMENTE SUJAS!
CASO CONTRÁRIO, USE ANTISSEPTICO PARA AS MÃOS.**

 **Tempo de duração do procedimento inteiro: 40-60 segundos**

 0	 1	 2
Molhe as mãos com água;	Coloque sabão suficiente para cobrir toda a superfície da mão;	Esfregue as palmas das mãos;
 3	 4	 5
A palma direita por cima das costas da mão esquerda com os dedos entrelaçados e vice-versa;	Palma por palma e dedos entrelaçados;	Dorso dos dedos oposto com as palmas com os dedos entrefechados;
 6	 7	 8
Esfregue em círculos com o polegar esquerdo com a palma direita e vice-versa;	Esfregue em círculos, de trás para a frente, com os dedos da mão direita fechados na palma da mão esquerda e vice-versa;	Enxague as mãos em água;
 9	 10	 11
Seque bem as mãos utilizando uma única toalha;	Use a toalha para fechar a torneira;	As suas mãos estão seguras agora.

Cuidado das mãos

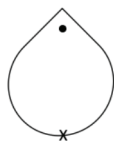
- Cuide das mãos regularmente usando creme de proteção das mãos, pelo menos diariamente
- Não lave as mãos sempre com sabão e água imediatamente antes ou depois de usar antisséptico
- Não utilize água quente para lavar as mãos
- Depois de esfregar ou lavar as mãos, deixe-as secar completamente antes de usar luvas

Lembre-se:

- Não utilize unhas plásticas quando estiver em contacto direto com as pacientes
- Mantenha as unhas naturais e curtas

Anexo B

Gráfico de Observação DDD



Nome da paciente.....

Operação.....

Cirurgião.....

Data								
Dia da operação	0	1	2	3	4	5	6	7
A beber								
A drenar								
Seca								
Temp								
Data								
Dia da	8	9	10	11	12	13	14	15
A beber								
A drenar								
Seca								
Temp								
Data								
Dia da	16	17	18	19	20	21	22	23
A beber								
A drenar								
Seca								
Temp								

Anexo C

Exercícios para os músculos do pavimento pélvico

(Folheto informativo para a paciente)

Os exercícios para os músculos do pavimento pélvico fortalecem os músculos ao redor da bexiga, da vagina e do ânus.

Fortalecer os músculos do pavimento pélvico pode ajudar a parar a incontinência de esforço e tratar o prolapso.

Tanto homens como mulheres podem beneficiar com os exercícios para o pavimento pélvico.

Encontre os músculos do pavimento pélvico

Pode sentir os músculos do pavimento pélvico se tentar interromper o fluxo de urina quando for à casa de banho.

Não é recomendado interromper regularmente o fluxo de urina no meio do jato, pois isso pode ser prejudicial para a bexiga.

Exercícios para o pavimento pélvico

Para fortalecer os músculos do pavimento pélvico, sente-se confortavelmente e contraia os músculos 10 a 15 vezes seguidas.

Não sustenha a respiração, nem contraia os músculos do estômago, das nádegas ou das coxas ao mesmo tempo.

Quando se acostumar a fazer exercícios para o pavimento pélvico, tente manter cada contração durante alguns segundos.

Todas as semanas pode adicionar mais contrações, mas tenha cuidado para não exagerar e faça sempre um descanso entre as séries de contrações.

Ao fim de alguns meses, deverá começar a ver os resultados. Deve continuar a fazer os exercícios, mesmo quando perceber que estão a começar a funcionar.



Ishbel com Annet, Joan e Joanta, enfermeiras especializadas em fístulas Kamuli



Ian Asiimwe com a enfermeira Scovia



Mhairi e Ishbel