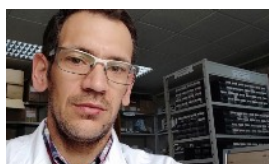




FISIOTERAPIA
DRENAGEM LINFÁTICA
(P4)



OLHAR
FARMACÊUTICO
(P7)



SOMOS MONTEPIO
ADÉLIA RIBEIRO
(P3)

DONA LEONOR

NEWSLETTER DO MONTEPIO



Montepio em Casa

A importância dos cuidados no domicílio

Com o progressivo aumento da população idosa torna-se, nos dias de hoje, fundamental encontrar estratégias que permitam promover medidas preventivas que atenuem a perda de autonomia e funcionalidade, que combatam o isolamento social e, que garantam à população mais idosa a participação ativa na vida da comunidade onde se inserem.

Ao falar em apoio domiciliário, não podemos reter-nos apenas nas ideias de garantir o acesso a serviços de apoio social (alimentação e higiene pessoal) e, ainda menos, considerar como suficiente uma abordagem que implique uma a duas visitas diárias a casa do utente, onde, na maioria das vezes, o tempo é limitado e não é possível adaptar os serviços às reais

Indicadores de Qualidade e Desempenho

Junho 2021

Quedas

6



Úlceras de Pressão

1,47%



Taxa Ocupação
(RNCCI)

88,06%



Taxa Ocupação
(Internamento)

50,6%



Nº Consultas (SAP)

777

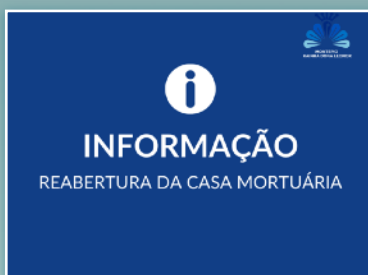
Montepio RDL nas Redes Sociais



Inquéritos de Satisfação - A Sua Opinião é Importante



Estamos a Recrutar!
Junte-se à Família Montepio!



Reabertura em Segurança

Siga-nos



necessidades, apesar de todos os esforços que diariamente as instituições fazem no sentido da humanização dos cuidados.

O contexto em que estamos obriga-nos, de forma inequívoca, a olhar para estas respostas de uma forma holística e integrada. O utente tem de ser visto em todas as suas dimensões consideradas no conceito de Saúde pela Organização Mundial da Saúde (OMS), e os serviços que lhe são disponibilizados devem ser diversificados o suficiente para que estes não se sintam limitados nem impossibilitados de os utilizar.

Foi neste sentido que no final do ano passado, o Montepio Rainha D. Leonor decidiu implementar uma resposta que, gradualmente, tem vindo a dar acesso às pessoas, no seu domicílio, a um conjunto de serviços integrados que dão resposta às suas necessidades, no conforto da sua habitação, reforçando a sua rede de suporte formal e informal.

Desde Janeiro de 2021 que passámos a possibilitar o acesso a cuidados de saúde (enfermagem e consultas de Medicina Geral e Familiar) e reabilitação (Fisioterapia, Terapia da Fala e Terapia Ocupacional) no domicílio, assegurando em simultâneo, acompanhamento social através da facilitação ao acesso a bens e serviços na comunidade, nomeadamente informação sobre os apoios e respostas sociais existentes.

Em números gerais já realizámos perto de 300 domicílios (nas várias vertentes) desde o início da nossa atividade. Apostando sempre numa lógica de proximidade e de humanização dos cuidados, dando a segurança a todos os que nos procuram, promovendo respostas prontas e adequadas, sempre com o foco na promoção do bem-estar físico e social de cada utente.

O caminho que vislumbramos oferece-nos a expectativa de conseguirmos acrescentar ainda mais serviços à nossa oferta atual, conseguindo acompanhar cada um dos utentes, de uma forma individualizada, e indo ao encontro das suas expectativas e necessidades.

MONTEPIO em casa

Serviços

A NOSSA CASA NA SUA CASA

www.montepio-rdl.pt

- Cuidados de higiene, imagem e conforto pessoal
- Distribuição e acompanhamento de alimentação no domicílio
- Prestação de cuidados de saúde por equipa de enfermagem
- Serviços de reabilitação (Fisioterapia, Terapia da fala, Terapia Ocupacional)
- Apoio psicossocial

Cada utente irá beneficiar de um conjunto de serviços, definido por uma equipa multidisciplinar, de acordo com as necessidades identificadas.

Os serviços a prestar contemplam:

- visitas diárias ou bidárias por auxiliares de ação médica
- acompanhamento semanal pela equipa de enfermagem
- sessões semanais de reabilitação (Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Terapia da Fala)

Somos Montepio



Adélia Ribeiro nasceu em Fevereiro de 1952, numa pequena aldeia chamada Vale do Couto, concelho de Caldas da Rainha. Estudou até à 4ª classe na escola primária do Couto.

Aos 11 anos de idade foi para as Caldas da Rainha, para aprender a costurar. Trabalhou por várias casas e por conta própria.

Em Julho de 1989, ingressou na Casa de Saúde Montepio Rainha D. Leonor como costureira.

Em horário pós laboral frequentou várias formações, tal como arte floral, artes decorativas, bordados das Caldas da Rainha e de Óbidos, entre outros.

Em 2004 mudou da Casa de Saúde para o Lar.

Aos 59 anos de idade voltou a estudar, frequentou a Escola do Cencal e concluiu com sucesso do 5º ao 9º ano de escolaridade.

Dashboard O Caminho...

João Gomes - Enfº Director/Adm.Hospitalar



A estrutura hospitalar moderna é revestida por um sem número de variáveis e condicionalismos em permanente mudança. O ajustamento destas variáveis num equilíbrio difícil de alcançar, tem como premissa, garantir que o seu principal propósito se processe de forma segura, obedecendo aos mais elevados níveis de qualidade. Pelo meio, as necessidades de investimento em equipamentos, mantendo a organização moderna e actual, a regulação dos processos internos, no sentido de os tornar ágeis para os profissionais e céleres para os utentes, e o permanente processo negocial com os colaboradores, mantendo as suas expectativas profissionais adequadas ao rendimento mensal, fazem imaginar uma balança cujos pratos estão em constante balancear.

Para o Montepio RDL, o seu 161º aniversário parece ser mais um ano de mudanças na sua história. Nunca esquecendo as suas origens sustentadas no mutualismo, hoje a centenária organização tem, para além da responsabilidade de prestar cuidados de saúde ajustados às expectativas dos cidadãos, a obrigação de cumprir com as expectativas de cerca de 250 famílias que dele vivem. É conhecido que, em qualquer município onde esteja estabelecido um hospital, este se configura numa das mais importantes entidades empregadoras da região, tendo por isso, uma responsabilidade social acrescida.

E o Montepio RDL é um exemplo. Uma organização empregadora cujo impacto local é assinalável. É neste *mix* de condições e realidades, que a importância das decisões ao nível estratégico e tático, adquirem um peso maior. Se por um lado se pretende maximizar as capacidades instaladas minimizando os desperdícios, por outro, é mandatário estarmos sempre alerta e atentos a indicadores, para a qualquer momento rever estratégias e desviar caminho. Isto porque, não haverá nenhum utente ou colaborador ao nível operacional que perdoe estratégias mal ponderadas ou ineficientemente planeadas.

O nosso Montepio RDL está neste momento num momento de crescimento. Os planos neste momento em discussão e análise, antevêm um maior oferta de serviços, numa clara aposta na reactivação da área cirúrgica, numa maior facilidade no acesso a cuidados e, não menos importante, numa maior proximidade entre utente-utilizador e prestador. O foco está onde deve sempre estar: no Utente. E nessa medida, revemos, analisamos e acompanhamos periodicamente os nossos níveis de serviço, a qualidade das nossas acções e as suas repercussões nas expectativas e níveis de satisfação nos nossos utentes.

O futuro das organizações, sejam do sector da saúde ou de outro, não passa somente pela qualidade dos bens ou serviços disponibilizados. Assenta, igualmente, na sua capacidade de, empiricamente, saber ouvir, saber analisar as preocupações de quem as procura e de, com sentido de respeito e responsabilidade, sabe dar a cabal, atempada e eficiente resposta aos anseios do consumidor final. Deixámos para trás o tempo da gestão do bloco de notas e progredimos para uma gestão emocional, na qual números, resultados e procedimentos, têm que se cruzar invariavelmente com emoções, expectativas e anseios.

Estamos nesse caminho.

Fisioterapia Drenagem Linfática

Daniela Gameiro - Fisioterapeuta



A drenagem linfática é uma função fisiológica que tem como objetivos a eliminação de resíduos e o transporte de elementos nutritivos, por intermédio de vasos distribuídos por todo o corpo, denominados vasos linfáticos. Os vasos linfáticos associados às veias regulam o conteúdo do espaço intersticial do corpo humano (espaço com fluido em circulação, presente nos tecidos conjuntivos por baixo da superfície da pele). Quando este sistema não funciona devidamente, pode desencadear o surgimento de um edema (inchaço).

O método de drenagem linfática - Método Leduc foi desenvolvido pelo Dr. Albert Leduc, fisioterapeuta belga, sendo reconhecido cientificamente.

A drenagem linfática manual (DLM) é uma técnica de massagem altamente especializada, feita com pressões suaves, lentas, intermitentes e relaxantes, que seguem o trajeto do sistema linfático.

É indolor, não provocando rubor (vermelhidão), nem deixando marcas na pele. A DLM visa criar diferenciais de pressão para promover o deslocamento da linfa e do fluido intersticial, até à sua recolocação na corrente sanguínea, reabsorvendo os edemas e tratando diferentes patologias.

Pode ser utilizada em:

- Edemas por insuficiência congénita/hereditária do sistema linfático (linfedemas primários);
- Edemas pós-traumáticos e pós-operatórios (status pós fraturas, roturas musculares, entorses, pós-cirurgia plástica);
- Edemas pós-esvaziamento ganglionar (edemas que surgem após remoção de gânglios em cirurgias oncológicas, por exemplo o cancro da mama).

Esta técnica tem efeito sedativo e analgésico. Favorece a regeneração dos tecidos e a melhoria do metabolismo celular e microcirculação.

É uma técnica complexa, com manobras específicas e por isso deve ser sempre realizada por profissionais de saúde qualificados.

Alguns Cuidados Higieno-Dietéticos na DRGE

Horácio Lopes - Médico Gastroenterologista



Os objectivos são diminuir as queixas, o refluxo do estômago para o esófago, ou as lesões no revestimento do esófago, provocadas sobretudo pelo ácido.

São aconselháveis algumas alterações nos hábitos alimentares :

1- Evitar a ingestão de alimentos e bebidas que relaxem o esfíncter esofágico inferior:

- Chocolate, cacau
- Hortelã-pimenta, mentol
- Café, chá preto
- Bebidas alcoólicas
- Alimentos gordos ou fritos

2- Evitar a ingestão de alimentos e bebidas que

possam irritar um esófago inflamado :

- Citrinos (laranja, limão, ...)
- Tomate

- Pimenta
- Kiwi

3- Diminuir o volume das refeições e o intervalo entre elas.

4- Evitar deitar-se antes de decorrerem 2 a 3 horas após as refeições.

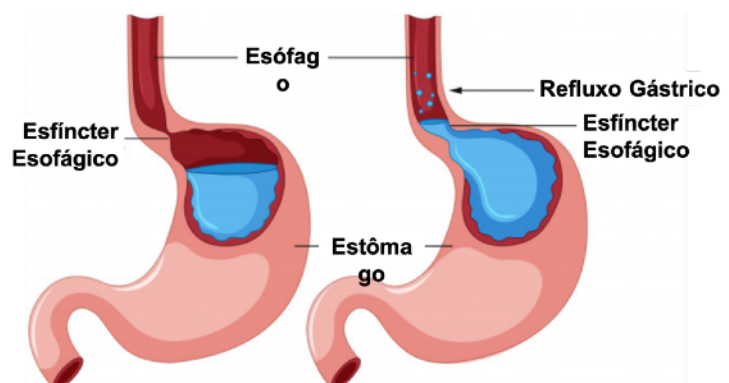
5- Elevar a cabeceira da cama nas crises nocturnas.

6- Emagrecer (se obeso).

7- Controlar a obstipação (“prisão de ventre”).

8- Deixar de fumar.

Se nenhum destes cuidados for eficaz no tratamento da DRGE, consulte o seu Gastroenterologista.



Espaço Nós Equipas de Trabalho

Marisa Maximiano - Dir. Rec.Humanos



Muito já ouvimos falar da importância do trabalho em equipa e das vantagens para as organizações. No Montepio RDL, sem dúvida que o trabalho em equipa é fundamental, pois apenas assim se conseguem alcançar os resultados desejados e satisfazer as necessidades dos nossos utentes.

Temos equipas de trabalho de várias dimensões, onde o importante é que cada elemento dessas equipas contribua com o melhor de si e trabalhem como um só, de forma a obter os melhores resultados para o todo. Contudo, estes resultados só são possíveis através de um processo de comunicação claro e fluido entre os diferentes elementos das equipas.

O Montepio tem instituídas várias práticas de reuniões de equipa, de periodicidade diária, semanal ou mensal, onde se podem partilhar sucessos ou dificuldades, onde são dados contributos e pensa-se em estratégias que possam levar à resolução dos problemas imediatos e até à melhoria de metodologias implementadas.

Muitas vezes, é da discussão e troca de ideias entre os colegas de equipa que surgem as soluções mais criativas. É importante que todos os elementos das equipas partilhem os mesmos objetivos e que contribuam para o bom funcionamento do setor onde trabalham. Por outro lado, é igualmente fundamental que os coordenadores das equipas confiem e demonstrem essa mesma confiança à equipa de trabalho, façam uma correta distribuição das tarefas, de forma a não sobrecarregar uns elementos em relação a outros, e de forma a prevenir a desmotivação e manter um bom ritmo e ambiente de trabalho.



Mutualismo Sabia que ...

Vitor Monteiro - Dir. Serv. Financeiros
Marta Reis -. Assistente Social

Assente num princípio de reciprocidade, o Mutualismo assume-se como uma forma responsável de proteção social para cidadãos que se associam voluntariamente com o objetivo de auxílio mútuo e vantagens recíprocas (Sequeira, 2017).

Podemos considerar que atualmente as mutualidades concentram os benefícios atribuídos aos seus associados em três domínios distintos: Proteção social; Saúde e Ação Social.

No âmbito da proteção social, podemos verificar que a atribuição de benefícios é feita sob forma de pensões de invalidez, sobrevivência, capitais jovens e outras formas que complementam as atribuídas pela segurança social.

No domínio da Saúde, os associados das mutualidades portuguesas podem encontrar serviços clínicos na prestação de cuidados médicos e de enfermagem, no acesso mais vantajoso a serviços farmacêuticos quer através de comparticipações quer no acesso as farmácias sociais.

Ao nível da Ação Social, as mutualidades exercem atividade no âmbito do apoio e acompanhamento a crianças e jovens, através do desenvolvimento de atividades como creches, serviços de ama ou ocupação de tempos livres. O acompanhamento a idosos, por sua vez, é praticado através da gestão de Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Centros de Dia e Serviços de Apoio Domiciliário. Ao nível da população adulta desfavorecida, podemos identificar respostas como os refeitórios sociais e centros comunitários.

Procurando cumprir os princípios do Mutualismo, o Montepio Rainha D. Leonor, é nos dias de hoje uma das maiores associações mutualistas do país, associada à APM concentrando a sua atividade maioritariamente nos domínios da saúde e apoio social a idosos.

Fonte: Sequeira, R. (2017). Associações Mutualistas em Portugal: Aspetos Históricos e Prospetivos. (Dissertação de Mestrado). ISCTE.IUL, Lisboa

Subscreva e acompanhe o que o Montepio RDL está a fazer por Si!

redacao.d.leonor@montepio-rdl.pt

RNCCI

Questões frequentes sobre RNCCI

Alexandra Noronha - Técnica



O Montepio RDL recebe frequentes solicitações para informações sobre o internamento na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI) e, em particular, na Unidade de Convalescença (UC).

O internamento na UC destina-se a pessoas que não necessitam de cuidados hospitalares agudos, mas que após uma situação de doença súbita ou descompensação de um processo crónico, carecem de cuidados que não podem ser prestados no domicílio, durante um período igual ou inferior a 30 dias consecutivos.

No internamento da RNCCI, o procedimento para um doente que esteja internado num hospital do Serviço Nacional de Saúde (SNS), é o estabelecimento de contacto com o Serviço de Internamento ou com a Equipa de Gestão de Atlas (EGA) desse hospital, para que a situação possa ser analisada. Se for verificado que o doente reúne as condições para a integração na RNCCI, é elaborada uma proposta de admissão à Equipa Coordenadora Local (ECL) da zona de residência do doente.

No caso da pessoa se encontrar no domicílio, num hospital privado ou noutra instituição ou estabelecimento, deve ser contactado um elemento da equipa de saúde familiar (médico, enfermeiro ou assistente social) da sua Unidade de Saúde. De acordo com os critérios definidos para a RNCCI, a equipa de saúde avalia a situação e, se for justificável, envia uma proposta de admissão à Equipa Coordenadora Local (ECL).

No que diz respeito ao custo dos cuidados prestados na RNCCI, este é dependente da tipologia de internamento: em UC e Unidade de Cuidados Paliativos o utente não tem custos, pois estes são assumidos pelo Serviço Nacional de Saúde, ou por outros Subsistemas de Saúde. No caso das Unidades de Média Duração e Reabilitação e nas Unidades de Longa Duração e Manutenção, o utente comparticipa os custos referentes à prestação de cuidados de apoio social, que é calculado em função dos rendimentos do seu agregado familiar.

Montepio ao seu Dispor

Somos a Alternativa

António Almeida - Coord. Serv. Administrativos



Desta vez gostaria de convidar-vos a conhecer um dos nossos serviços.

Sabia que temos médico disponível todos os dias do ano? E que não precisa de marcar a consulta com antecedência?

Se necessita de uma consulta médica, pode dirigir-se ao Montepio RDL, em qualquer dia, onde temos um serviço a funcionar entre as 8:30 horas e as 20 horas (ou das 9 horas às 20 horas aos domingos e feriados) e terá um médico à sua disposição. Só tem que se inscrever e aguardar a sua vez para ser atendido. É fácil, é rápido e é seguro. Dispomos de controlo de entradas com verificação de temperatura corporal e de todos os cuidados sanitários recomendados. Esta consulta conta com o apoio permanente do serviço de enfermagem, do serviço de Rx e pode ainda dispor de apoio laboratorial para análises clínicas.

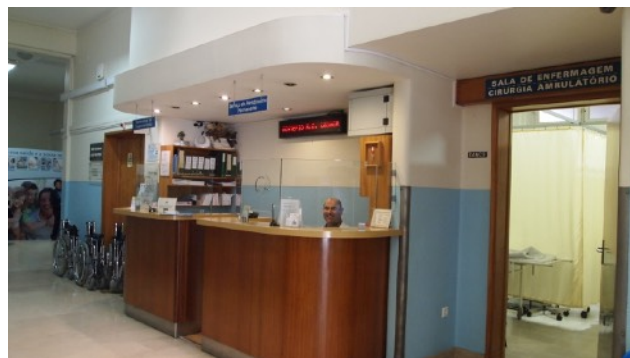
Temos protocolos com diversas seguradoras e subsistemas de saúde.

Necessita de mudar um penso? Tem uma injeção para lhe ser administrada?

No mesmo horário, dispomos de um serviço de enfermagem, aberto para quem necessitar. Também não requer marcação prévia. O atendimento é feito pela ordem de chegada.

Estes serviços não são exclusivos dos nossos associados. Qualquer cidadão pode usufruir deles.

Estamos ao seu dispor.





CONSULTA RAINHA

A saúde e bem-estar dos nossos associados não tem valor

Se é Nosso Associado, Marque a Sua Consulta Gratuita ou Peça Mais Informações



WWW.MONTEPIO-RDL.PT
262 837 100
GERAL@MONTEPIO-RDL.PT
RUA DO MONTEPIO RAINHA DONA LEONOR 9, CALDAS DA RAINHA

Olhar Farmacêutico Gases Medicinais



Bruno Nunes - Farmacêutico

Os gases medicinais podem ser medicamentos ou dispositivos médicos. Em terapias de inalação ou anestesia são medicamentos, mas quando o seu principal efeito não é alcançado por meios farmacológicos, imunológicos ou metabólicos, são dispositivos médicos, como é exemplo o azoto líquido, utilizado em crioterapia ou no armazenamento e conservação de células.



Considerando a realidade da Casa de Saúde (CS) do Montepio RDL, meio hospitalar, temos disponíveis, como gases medicinais medicamentos, o oxigénio medicinal (para oxigenoterapia) e o ar medicinal (para ventilação) que chegam aos vários serviços através de uma rede de distribuição.

A fonte principal desse sistema de tubagens é



uma unidade de geração de oxigénio para uso medicinal, por PSA (*Pressure Swing Adsorption*), que produz e armazena localmente esses dois medicamentos. Inicialmente o ar ambiente é captado, comprimido, filtrado, seco e armazenado obtendo-se ar medicinal. Num passo seguinte, através da tecnologia de adsorção com modulação da pressão (PSA), as moléculas de oxigénio são isoladas das outras moléculas do ar comprimido, usando zeólitos, sendo armazenado o oxigénio produzido. Este oxigénio é designado por Oxigénio 93, pois a sua concentração, constantemente analisada por um analisador paramagnético, pode variar entre 90-96%. No caso de haver algum problema com a unidade, ou a demanda ser superior à sua capacidade, é automaticamente ativada a fonte secundária composta por cilindros desses gases comprimidos.

A produção local destes dois gases medicinais ocorre na CS desde 2014, e assegura o abastecimento da rede na quase totalidade do tempo, para a resposta padrão prevista, permitindo ganhos a nível económico e logístico.

Ficha Técnica: Propriedade: Montepio Rainha Dona Leonor **Presidente do Conselho de Administração:** Francisco Rita **Director Clínico:** Luis Val-Flores **Enfº Director:** João Gomes **Periodicidade:** Mensal **Grafismo e Redação:** Carolina Mesquita, Alexandra Quaresma e João Gomes **Fotografia:** Carlos Barroso **Sede da Redação:** Rua do Montepio Rainha D. Leonor, 9, 2500-253 Caldas da Rainha **Telephone:** 262 837 100 **Emails:** redacao.d.leonor@montepio-rdl.pt



MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Cuidamos da saúde da sua família



WWW.MONTEPIO-RDL.PT
GERAL@MONTEPIO-RDL.PT

262 837 100
RUA MONTEPIO RAINHA DONA LEONOR 9, CALDAS DA RAINHA