

9 IDEIAS

PARA CUIDAR

DE UMA PESSOA

COM DEMÊNCIA



SEMENTE

SUPERAÇÃO E ESTIMULAÇÃO DA MENTE

O QUE VAI APRENDER COM ESTE 'EBOOK'

COPYRIGHT 2020



Se está a ler este 'ebook', depreendemos que tenha uma razão forte para o fazer. Queremos dizer-lhe que não está só, quer seja cuidador ou até familiar de uma pessoa com demência.

Criámos este guia, com **'9 ideias para cuidar de uma pessoa com demência'**, a pensar em si, para que possa aqui encontrar alguma ajuda para as suas dúvidas e anseios. Estamos certos de que esta leitura o vai ajudar a adotar uma atitude mais positiva, forte e ativa.

Bem sabemos que a demência é constituída por um conjunto de sintomas que correspondem a um declínio contínuo, e geralmente progressivo, das funções nervosas superiores, que incluem, por exemplo: a perda de memória, a diminuição da agilidade mental, de comunicação, de compreensão e de julgamento. Sabemos também que ninguém está totalmente preparado para lidar com esta situação, por isso, este 'ebook' é para si, que está a viver estes desafios, com preocupações, incertezas e sofrimento inerentes.

As ideias-chave aqui apresentadas foram sistematizadas por profissionais especializados que fazem parte da **SEmente | Superação e Estimulação da mente** - um projeto regido pelo sentido ético, respeito pelas particularidades do ser humano e pela sua dignidade, que pretende prestar serviços terapêuticos diferenciados, dando uma resposta integrada e o mais possível personalizada a quem viva, direta ou indiretamente, com a demência.

O dia a dia com uma pessoa que apresenta um quadro de demência requer cuidados específicos, atenção e afeto. Partilhamos, então, consigo 9 ideias essenciais para ajudar alguém próximo que está a passar por essa situação:

9 IDEIAS PARA CUIDAR DE UMA PESSOA COM DEMÊNCIA:

- 1- O papel da comunicação - Estratégias
- 2- Estabeleça rotinas
- 3- Estimule a independência
- 4- Promova a dignidade da pessoa
- 5- Garanta a segurança
- 6- Encoraje a atividade física
- 7- Saiba como promover os cuidados pessoais
- 8- Reconheça a importância do lazer
- 9- Exercícios para cuidar da pessoa

BÓNUS:

Exercícios para cuidar de si

COMO OBTER AJUDA

CONTACTOS

9 IDEIAS

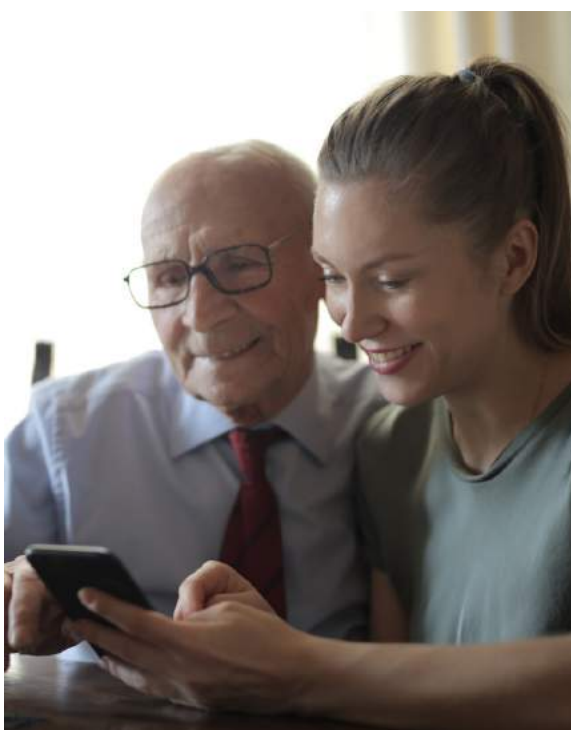
PARA CUIDAR DE

UMA PESSOA

COM DEMÊNCIA

1.

O PAPEL DA COMUNICAÇÃO - ESTRATÉGIAS



A pessoa com demência pode apresentar dificuldades em comunicar, em lembrar-se de nomes de pessoas ou objetos, sentindo-se embaraçada por isso. **Uma atitude positiva, tolerante e que estimula o outro é muito importante. Ter uma postura não crítica, calma, ajuda a que a pessoa com demência continue a querer comunicar, sem se retrair.**

Mantenha o contacto visual, sente-se frente a frente com a pessoa, dando-lhe a mão (por exemplo) e tente encorajá-la a falar. Use o nome da pessoa com regularidade, fale com clareza e de forma simples (com frases curtas e afirmativas), tentando passar uma mensagem de cada vez. Respeite o tempo da pessoa para o compreender ou interagir.

2.

ESTABELEÇA ROTINAS

Poderá parecer monótono fazer determinadas tarefas sempre da mesma maneira, mas, para quem tem demência, tal pode ajudar a prevenir a ansiedade e até evitar que se sinta desorientada e inquieta. Estabeleça, em conjunto com a pessoa com demência, ocupações ao longo do dia/semana. Ter ocupações evita que o dia seja constituído por uma série de surpresas e reduz a ansiedade.

De registar também que as tarefas relacionadas com a higiene pessoal ou a alimentação devem ser realizadas no mesmo horário e simplificadas ao máximo, por exemplo: na hora de vestir reduza as opções de escolha da roupa e disponha as peças pela ordem que devem ser vestidas.



3.

ESTIMULE A INDEPENDÊNCIA



As pessoas com demência podem (e devem) continuar a realizar atividades de forma independente; isso é, aliás, um valioso contributo para a sua auto-estima e sentido de utilidade, que deve ser encorajado com sensibilidade. **Incentive a pessoa a vestir-se sozinha, a arranjar os legumes ou a levantar a mesa; tente não substituí-la nestas ações.** Mantenha os objetos no mesmo lugar e evite mudanças drásticas.

Dependendo da condição de saúde, pense em colocar sinais nas divisões da casa, em gavetas ou armários, para ajudar a pessoa a orientar-se, sem ter de perguntar.

4.

PROMOVA A DIGNIDADE DA PESSOA

Ajudar, encorajar, tranquilizar e elogiar são quatro palavras essenciais para contribuir para a manutenção da dignidade da pessoa com demência.

Procure não infantilizar a pessoa de quem cuida, nem a trate com condescendência ou como se não existisse.

Tente dar assistência sem fazer tudo, passando uma palavra de coragem e tranquilizando a pessoa, concedendo-lhe tempo para que se sinta autónoma e, sobretudo, para que não perca a vontade de se manter ativa.



5.

GARANTA A SEGURANÇA



Quando os sintomas de demência se fazem sentir na pessoa de quem cuida, será importante propiciar o ambiente mais estável e seguro possível.

Problemas de visão, audição ou mesmo a perda de memória levam a que seja prudente retirar tapetes e excesso de mobiliário em casa (para evitar quedas), garantir uma boa iluminação em casa (para evitar confusão mental), guardar medicamentos e produtos tóxicos em local seguro, guardar objetos perigosos ou pontiagudos, verificar instalações elétricas e eliminar fios soltos, colocar barras de apoio na casa de banho, ou mesmo guardar a chave de casa / carro em locais seguros (em situações de crise, a pessoa pode tentar sair de casa para deambular).

6.

ENCORAJE A ATIVIDADE FÍSICA

A mobilidade tem um papel fundamental na saúde da pessoa com demência, quer seja um simples passeio ou até atividades de rotina doméstica. **Além da diminuição do aborrecimento da pessoa, o exercício e as atividades podem contribuir para que continue independente, fortaleça as suas capacidades física e mental, despenda energia em excesso e encoraje o sono noturno.**

Mantenha a pessoa hidratada e limite a duração das caminhadas ou outros exercícios físicos, e suspenda-o ao primeiro sinal de cansaço ou frustração, para evitar que esta desanime. Não se esqueça que o intuito é estimular a pessoa, mantê-la ativa e contribuir para que se movimente e, quem sabe, apanhe ar fresco e interaja com outras pessoas.



7.

SAIBA COMO PROMOVER OS CUIDADOS PESSOAIS



De um modo geral, a pessoa com demência vai necessitar progressivamente de mais assistência para os seus cuidados pessoais. **Continue a estimular, no entanto, a independência da pessoa, dando o tempo necessário para que faça a sua higiene, se vista ou saboreie a sua refeição.**

Esteja atento aos pés e unhas da pessoa, bem como a situações de incontinência e, no caso de perda de apetite, contacte o médico. Respeite ainda, sempre, a necessidade de privacidade e a dignidade da pessoa nas tarefas de higiene pessoal.

Para continuar a cuidar da auto-estima da pessoa com demência, pense em substituir as tradicionais 'gilettes' por uma máquina elétrica de barbear, no caso dos homens, ou simplifique o processo de maquilhagem, no caso das mulheres.

8.

RECONHEÇA A IMPORTÂNCIA DO LAZER

Quer sejam momentos de distração, quer de rotina doméstica, há atividades que ajudam a estruturar o dia a dia e podem ser, em si, oportunidades para conviver com outras pessoas. **Continue a estimular a pessoa de quem cuida, a incluí-la nas suas atividades, realçando o prazer e não a obrigação. Procure encontrar uma atividade que seja do interesse prévio da pessoa e adapte-a ao atual cenário em que se encontra, por exemplo: se gostava de jogar às cartas, mas já não tem capacidade, pode agrada-lhe simplesmente baralhar cartas.**

Se já não é possível manter as atividades do passado dessa pessoa, tente encontrar novos interesses, sugerir uma atividade que pense que ela vai apreciar.



9.

EXERCÍCIOS PARA CUIDAR DA PESSOA

Paralelamente às atividades mais comuns, tais como ver televisão ou ouvir música, sugerimos alguns exercícios / atividades de interesse:

- **passar ao ar livre**, para estimular a mobilidade e apanhar ar fresco,
- **ler livros ou jornais**, seja pela pessoa com demência, seja pelo cuidador,
- **apreciar companhia**, de animais de estimação ou crianças,
- **pintar ou folhear álbuns de fotografia**,
- **jardinar ou colecionar** flores secas, selos ou outros pequenos objetos.



BÓNUS:

EXERCÍCIOS

PARA

CUIDAR DE SI

Sabemos que ser cuidador de uma pessoa com demência é física e mentalmente esgotante. **Além de um estado de alerta permanente, é natural que sinta que descansa pouco ou que se está a isolar do seu núcleo de amigos. Este esforço continuado do papel de cuidador, pode levá-lo a stress e, em alguns casos, a depressão, pelo que se torna fulcral cuidar de si.** Não será uma atitude egoísta, mas sim algo essencial para si e até para a qualidade dos cuidados que presta.

Cuide de si:

- lembre-se: é cuidador e é humano. Reconheça os seus limites, procure informação e aconselhamento, se necessitar,
- defina tempo para si, nem que seja um dia ou uma noite para estar só ou fazer o que tem vontade, por si e para si (para se salvaguardar, será importante ir habituando a pessoa com demência a ser apoiado por diferentes pessoas desde o diagnóstico),
- procure contacto social para quebrar o isolamento; mesmo em contexto de pandemia, o telemóvel ou as redes sociais podem ajudar a encurtar distâncias,
- aprenda a lidar com o stress, recorrendo ao desporto ou a atividades como a meditação ou o ioga, para se sentir mais sereno, confiante e positivo,
- não valorize críticas, caso algum familiar ou amigo o reprove nas suas ações de auto-cuidado e bem-estar, para não alimentar sentimentos de culpa que, por vezes, possa sentir.

COMO

OBTER

AJUDA

Um forte choque emocional é o que a maioria dos cuidadores sente quando alguém é diagnosticado com demência, quer o mesmo lhe diga direta ou indiretamente respeito. Importa, pois, gerir esta emoção da melhor forma possível. E é também muito importante (e honesto consigo mesmo) que tenha consciência das suas próprias limitações. Por muito boa vontade que possa ter, pode haver a probabilidade de não conseguir prestar todo o tipo de cuidados que perspetivou, seja por limitações físicas, práticas ou financeiras, à pessoa com demência, sobretudo numa base de 24 horas. É normal. Não se esqueça de que também é humano.

Se se sentir particularmente cansado ou ansioso, tenha presente que esse estado de espírito poderá afetar a pessoa de quem está a cuidar. Será importante conhecer-se a si mesmo, gerir as suas emoções e pensar em partilhar os seus esforços e preocupações com um familiar ou amigo ou até com profissionais. **Caso sinta alguma dificuldade ou quiser aprofundar alguma estratégia, conte connosco. Somos SEmente | Superação e Estimulação da mente e estamos aqui para auxiliar a pessoa com demência e o seu cuidador**, pois dos nossos serviços fazem parte:

- **Apoio em casa:** na casa de cada um, e perante os desafios do dia a dia, estimulamos a independência e a autoconfiança,
- **Aconselhamento online:** no computador ou telemóvel, estamos sempre perto das pessoas que apoiamos,
- **Unidade de dia:** num espaço terapêutico, confortável e afetivo, estimulamos competências e promovemos bem-estar,
- **Capacitação da comunidade:** trabalhamos para criar comunidades 'Amigas na Demência'.

CONTACTOS

A pessoa com demência é mais do que a sua doença. Por isso, para promover o seu papel ativo e envolvido, desenvolvemos terapias especializadas que valorizam a sua autonomia, competências e bem-estar, dirigidas a si e ao seu cuidador.

Intercalar o apoio que presta a uma pessoa com demência com o apoio de cuidadores profissionais ajuda a manter uma atitude positiva e fomenta a tranquilidade nas relações que estabelece e nos desafios que vive.

Conte connosco.

SEmente | Superação e Estimulação da mente

<https://www.se-mente.pt>

+351 911 773 352

geral@se-mente.pt

  [@se.mente.pt](https://www.instagram.com/se.mente.pt)

OBRIGADO

PELO SEU

INTERESSE



SEMENTE

SUPERAÇÃO E ESTIMULAÇÃO DA MENTE