



DIA MUNDIAL DA PESSOA COM DOENÇA DE ALZHEIMER



COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES

O Dia Mundial da Pessoa com Doença de Alzheimer é celebrado anualmente a 21 de setembro. A doença é a forma mais comum de demência, responsável por cerca de 50% a 70% de todos os casos.

A demência afeta cada pessoa de forma diferente. Os sintomas e a progressão da doença variam amplamente, dependendo de vários fatores individuais. Aspectos como a personalidade, a saúde geral e a situação social influenciam significativamente como a demência terá impacto na vida quotidiana de cada pessoa.

Consulte o nosso boletim informativo de setembro de 2023



As tarefas diárias podem tornar-se grandes desafios.

Uma das maiores dificuldades para as famílias/cuidadores é lidar com comportamentos inadequados que podem surgir como resultado da doença, como a comunicação, desorientação ou resistência às rotinas. No entanto, com boas estratégias, é possível minimizar estes comportamentos e evitar situações stressantes.

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES - COMUNICAÇÃO -

A perda da capacidade de comunicar é uma das dificuldades mais desafiadoras para as pessoas com demência e as suas famílias/cuidadores.

À medida que a doença avança, a pessoa enfrenta uma diminuição gradual na habilidade de se expressar e de entender os outros. Isto pode ser muito frustrante para todos os envolvidos.

Alterações que podemos encontrar na pessoa com doença de Alzheimer:

- Dificuldade para se lembrar de uma palavra específica e, em vez disso, pode usar uma palavra relacionada;
- Falar fluentemente mas sem sentido;
- Dificuldade em seguir uma conversa ou compreender o significado completo das palavras;
- Capacidade de leitura e escrita podem sofrer uma deterioração;
- Perder a noção das convenções sociais da conversação e interromper ou ignorar alguém que está a falar ou, por outro lado, não responder quando lhe dirigem a palavra;
- Dificuldade em mostrar ou comunicar sentimentos de maneira adequada. Pode reagir de forma exagerada, inadequada ou confusa às situações emocionais.

O que NÃO deve fazer:

- Discutir, só irá tornar a situação pior;
- Dar ordens à Pessoa;
- Dizer à Pessoa o que não pode fazer. Em vez disso, diga-lhe aquilo que pode fazer;
- Utilizar modos intransigentes. Um tom de voz arrogante pode ser apreendido mesmo que a Pessoa não compreenda as palavras, o que a poderá deixar mais perturbada;
- Utilizar perguntas que apelem à utilização da memória;
- Evitar falar da Pessoa que está presente como se ela não estivesse.

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES - COMUNICAÇÃO -

As pessoas comunicam umas com as outras pela comunicação verbal, comunicação não verbal e contacto físico ou leitura, escrita, figuras e símbolos.

Como tornar mais fácil a comunicação verbal:

- Tentar ter uma atitude positiva;
- Sentar de frente para a Pessoa e tentar encorajar a falar;
- Tentar compreender o sentimento que exprime;
- Evitar chamar demasiado a atenção para os defeitos;
- Dar o seu apoio;
- Adaptar o seu estilo de linguagem e o seu tom de voz;
- Assegurar de que não existem problemas físicos que afetem a comunicação (verificar se existem dificuldades na audição e visão).

Como usar a comunicação não verbal:

- Assegurar de que não está a dar mensagens confusas;
- Procurar perceber a linguagem corporal da pessoa com demência;
- Para facilitar a compreensão, tente manter o contacto visual quando fala com a pessoa com demência, e toque na mão dela, se necessário;
- Transmitir segurança e apoio através do contacto físico.

"Mesmo que a memória falhe, o amor nunca se esquece."

Como usar a leitura, a escrita e figuras/símbolos:

- Verificar regularmente se a pessoa com demência consegue ainda ler, e se percebe o significado do conteúdo;
- Deixar mensagens para lembrar qualquer coisa (uma mensagem por cada folha);
- Usar símbolos que não sejam demasiado abstratos e combinar símbolos, figuras ou fotos com a palavra escrita, a fim de facilitar a compreensão.

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES - DESORIENTAÇÃO -

As pessoas com demência ficam frequentemente desorientadas em relação ao tempo e ao espaço.

O principal problema não é tanto a falta de noção do tempo, do sítio ou de dar com as diferentes divisões da casa mas, mais a ansiedade que essa desorientação pode provocar. Podem sentir-se perdidas, confusas e inseguras, o que aumenta o stress e pode agravar os sintomas.

"No labirinto da desorientação a nossa missão é ser a bússola que oferece conforto e clareza, mesmo que apenas por instantes."

Como lidar com a desorientação:

- Transmitir segurança - provavelmente vai achar que a pessoa com demência se sente mais descansada se lhe explicar que não existe nada ali que a aborreça, mais do que se lhe disser simplesmente que horas são ou onde estão;
- Descobrir maneiras da pessoa com demência compreender o tempo.

Como evitar problemas causados pela desorientação:

- Estabelecer rotinas;
- Adaptar o ambiente às necessidades da pessoa com demência e depois evitar alterações desnecessárias.

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES -DEAMBULAÇÃO-

A deambulação é muito comum nas pessoas com demência. Algumas pessoas andam apenas à volta da casa, enquanto outras tentam sair e outras vagueiam à noite, quando todos estão a dormir.

Na realidade, quando andam, as pessoas com demência têm um sentido, que pode estar relacionado com rotinas antigas ou mesmo com a sua profissão.

No entanto, a perda de memória e o declínio da capacidade de comunicação da pessoa com demência pode torná-la incapaz de explicar o motivo pelo qual necessita de deambular naquele momento.



"Para quem vive com Alzheimer, a deambulação é uma conversa silenciosa entre o corpo e a mente, na tentativa de encontrar um tempo ou lugar que já se foi."
Oliver Sacks

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES - DEAMBULAÇÃO -

Como prevenir a deambulação:

- Tomar providências para a deambulação em segurança e mantenha a Pessoa ativa;
- Procurar um padrão para a deambulação;
- Manter o ambiente estável;
- Prestar assistência em ambientes estranhos;
- Pedir ajuda aos amigos e vizinhos;
- Assegurar de que a Pessoa trás sempre uma identificação.

Como lidar com a deambulação:

- Evitar confrontos através de repressão física ou repreensões;
- Tentar distrair a pessoa;
- Não entrar em pânico;
- Contatar a polícia se necessário;
- Rever a medicação.

estou aqui
adultos

O programa «Estou Aqui Adultos» tem como objetivo auxiliar na resposta a situações de adultos desorientados ou inconscientes na via pública, identificar imediatamente a pessoa em causa e contactar o(s) responsável (eis), dar resposta a situações mais vulneráveis.

**Consulte a notícia
na página da PSP**

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES - HIGIENE PESSOAL -

É comum que as pessoas com demência percam o interesse ou se esqueçam de realizar a sua higiene pessoal.

Problemas como confusão, medo ou mesmo a incapacidade de seguir rotinas podem tornar esta tarefa especialmente difícil.

Para as famílias/cuidadores, lidar com essa situação sem gerar discussão ou confronto é fundamental para o bem-estar tanto para a Pessoa quanto para o cuidador.

Como lidar com as dificuldades relativas à higiene pessoal:

- Respeitar a necessidade de privacidade e a dignidade da pessoa com demência;
- Prestar suficiente assistência, sem privar da sua independência;
- Transmitir segurança (sobre a temperatura da água, receio de escorregar, entre outros);
- Não insistir em mais banhos do que aqueles a que a pessoa está habituada;
- Tentar que o banho seja um momento agradável;
- Arranjar um corte que seja fácil de pentear;
- Ter atenção aos cuidados essenciais dos pés e das unhas;
- Tornar a casa-de-banho um local seguro.

"A delicadeza ao cuidar de alguém que já não se lembra de como se autocuidar é a lembrança constante de que o amor é um serviço diário e silencioso."

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES

- VESTIR -

Vestir, uma tarefa que para muitos é simples e automática, pode tornar-se bastante desafiadora para pessoas com demência, devido à perda de habilidades cognitivas e motoras, bem como a dificuldade em processar as várias etapas envolvidas.

Esta tarefa pode causar frustração tanto para a pessoa com demência quanto para os cuidadores, especialmente quando há resistência ou falta de cooperação.

Como ajudar a vestir:

- Tentar dar assistência sem fazer tudo;
- Dar coragem e tranquilizar a Pessoa, disponibilizar bastante tempo para se vestir;
- Dispor discretamente roupas limpas, caso seja necessário;
- Disponibilizar roupa prática (pode ser útil roupa com fechos de velcro, sapatos de enfiar, "soutiens" de apertar à frente ou roupas que não apertem);
- Colocar a roupa menos prática de lado;
- Ter cuidado com os casos de incontinência ou esquecimento em trocar de roupa;
- Simplificar o processo de maquilhar as senhoras.

COMO LIDAR COM AS DIFICULDADES - ALIMENTAÇÃO -

Pode acontecer que as refeições passem a ser cada vez mais difíceis.

A pessoa com demência pode sujar tudo à volta enquanto come, e precisar de ajuda a segurar a faca e o garfo.

Isto pode trazer irritação para o cuidador. Pode achar que a Pessoa come mais vezes porque se esqueceu de ter comido ou que se esqueceu mesmo de comer. Pode começar a comer de tudo, ou sempre a mesma coisa.


Como lidar com a alimentação:

- Dar assistência enquanto estimula a autonomia;
- Dar o tempo que for preciso tornando as refeições uma experiência agradável;
- Não se preocupar demasiado com maneiras corretas e limpeza;
- Servir um prato de cada vez e retirar os utensílios desnecessários da mesa, como copos e talheres extra;
- Certificar que a louça é simples e de uma cor diferente da toalha da mesa, para que seja fácil distinguir o prato da mesa;
- Servir os alimentos familiares à Pessoa, evitar pratos novos e muito elaborados;
- Em caso de perda de apetite, contactar o médico assistente;
- Consultar um dentista (problemas com a alimentação podem incidir na boca, como ter a boca seca, doenças nas gengivas ou próteses mal ajustadas).

Procure suporte!

A educação sobre a doença e o apoio profissional são importantes para a pessoa que vive com demência e para a sua família/cuidadores. Esse apoio pode ajudar a retardar a evolução da doença e uma diferença positiva na qualidade de vida.

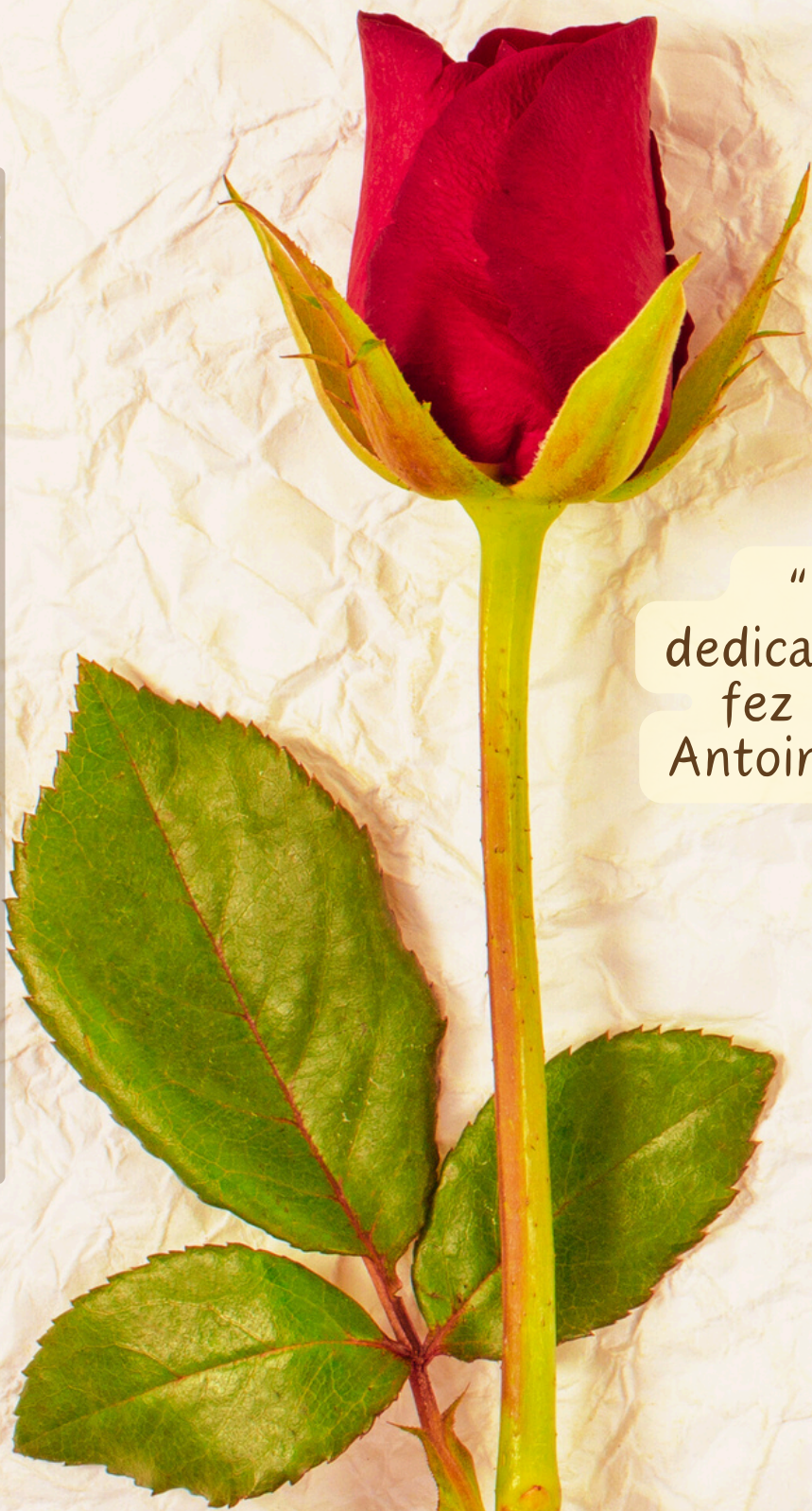
Uma série de abordagens e atividades podem envolver as capacidades e os interesses da pessoa que vive com demência, para viver com qualidade e dignidade durante o maior tempo possível.



É cuidador de uma Pessoa com Demência ou recebeu um diagnóstico de Demência? Reside ou tem familiares residentes nos Concelhos de Cascais, Oeiras e Sintra?

A Alzheimer Portugal tem um gabinete em cada um destes municípios para apoiar pessoas com Demência, cuidadores e todos aqueles que desejam obter mais informações.

Contato através dos números:
210 157 092 (chamada para a rede fixa nacional)
963 519 966 (chamada para a rede móvel nacional)
nos dias úteis das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00
email: cascais.oeiras.sintra@alzheimerportugal.org.



“Foi o tempo que dedicaste à tua rosa que a fez tão importante.”
Antoine de Saint-Exupéry