



demenz.lu



Viver com uma pessoa com demência

Informações para os familiares



Concentrar-se nos pontos fortes

Perante a deterioração das faculdades do cônjuge, de um familiar ou de uma pessoa do seu círculo próximo e, em particular, quando é feito um diagnóstico de demência, é difícil manter-se sereno. Mas é necessário tentá-lo a todo o custo. Algumas das faculdades (cognitivas) do seu cônjuge ou parente diminuem. A partir de então, poderá observar ao pormenor essa deterioração. Mas, também pode concentrar-se nas suas qualidades, que certamente ainda são inúmeras! O que é que ele faz bem? O que o faz feliz? Quais são os seus interesses? Concentrar-se nas deficiências enfraquece, mas concentrar-se nos pontos fortes reconforta! **Ajude o seu ente querido a tomar consciência dos seus próprios pontos fortes.**



Manter-se ativo todos os dias

→ Na fase inicial da doença

É essencial adaptar a sua vida diária às mudanças nas competências do seu cônjuge ou ente querido. Incentive-o a não ficar inativo, mas sim, a continuar a fazer o que sempre fez até então: por exemplo, fazer compras, cozinhar, lavar a louça, enviar cartas, ocupar-se do jardim, etc. Se não o conseguir tão rápido e tão facilmente como antes, dê-lhe tempo para o realizar.

Pode precisar de gestos e rituais diários mais repetitivos do que antes para se sentir confortável. Organize-os em conjunto.

→ À medida que a doença progride:

manter a autonomia e o emprego

Para as pessoas que vivem com demência, começa a tornar-se cada vez mais difícil aprender coisas novas. No entanto, é possível treinar e preservar os ganhos obtidos. No contexto das tarefas domésticas, por exemplo, há muitas possibilidades. Muitas vezes, as pessoas com distúrbios neurocognitivos ainda são capazes de descascar os vegetais, separar as roupas, por a mesa ou limpá-la, ou participar em várias atividades diárias. Dessa forma, elas mantêm o contacto com os que os rodeiam e **sentem-se úteis**.

Para envolver a pessoa com demência noutras atividades diárias, tenha em consideração os seus gostos e capacidades. Os jogos, as canções e as atividades do passado são muitas vezes apreciados. Propor uma atividade relacionada com a sua vida profissional também pode ser uma boa ideia.

→ **Ajudar a ter pontos de referência na vida do dia a dia**

Ter uma **vida regrada e simples** durante o dia e uma boa iluminação nos locais importantes durante a noite, ajuda as pessoas com doença de Alzheimer a orientarem-se. Também é aconselhável tentar **preservar os hábitos** da pessoa afetada tanto quanto possível.

Quando ela recebe uma visita ou encontra alguém no caminho, avise-a: «Ah, este é o Sr. 'coisa', ... a tua irmã Nicole», etc.

Pequenos recados afixados no domicílio também podem ser úteis. Um relógio de fácil leitura e um calendário mostrando a data atual ajudam a pessoa a orientar-se no tempo.

Pode encontrar aqui mais dicas sobre como adaptar adequadamente o domicílio de uma pessoa com demência (disponível em alemão e francês): <https://demenz.lu/fr/les-proches/lorsque-les-contraintes-sintensifient/quotidien/#adapter-le-logement>



Relações e comunicação

À medida que a doença progride, a comunicação verbal torna-se cada vez mais difícil. Comunicar significa também, conviver com pessoas, trocar impressões com os outros. Não são precisas necessariamente muitas palavras; com alguma criatividade é possível adaptar a sua comunicação. Claro, aceitando o outro como um interlocutor de pleno direito.

→ Recomendações

- Certifique-se de que a pessoa com quem está a falar sabe que está a falar com ela.
- Fique perto da pessoa e cumprimente-a.
- Fique em frente a ela, ao seu nível e procure o contacto visual.
- Opcionalmente, toque levemente na pessoa (no ombro, por exemplo).
- Fale devagar e distintamente (frases simples e curtas).
- Complemente as suas palavras com gestos e um contacto físico.
- Evite perguntas (se necessário, faça perguntas que possam ser respondidas com «sim» ou «não»).
- Transmita uma mensagem de cada vez.
- Seja paciente e mostre empatia sempre que possível.
- Não tome para si quaisquer censuras ou acusações
- Tente ser positivo, gentil e calmo. Lembre-se que muitas vezes as suas próprias emoções se refletem no seu interlocutor.

Alterações do comportamento

As pessoas com demência tendem a encarar a vida do dia a dia como conflituosa, até mesmo ameaçadora. Muitas vezes, já não compreendem o que está a acontecer e, por isso, sentem-se sobrecarregadas.

Pode ser útil:

- **aprender a reconhecer os factores de alerta ou os sinais de alerta de comportamentos provocantes** e a neutralizá-los. Podem ser, por exemplo, ruídos, uma luz muito forte, uma voz forte e aguda ou a sensação de uma sensação de perda de controlo;
- **simplificar a vida do dia a dia** para evitar um stress excessivo, por exemplo, deixando sempre os objetos no mesmo lugar, fazendo as coisas na ordem certa e preservando rituais;
- fazer com que a pessoa com demência **se sinta apoiada diariamente**, por exemplo, mantendo um contato visual e conversando com ela;
- reservar tempo suficiente para **preparar as atividades não habituais**, como uma consulta médica, para evitar o estresse.

O desejo de voltar para casa

É comum uma pessoa com demência pedir para ir «para casa», mesmo que esteja em sua própria casa. Este desejo é muitas vezes a

expressão de uma necessidade emocional de segurança, de bem-estar e aceitação.

→ Recomendações

- Evite qualquer discussão sobre a questão de saber se a pessoa já está «em casa dela».
- Tranquile a pessoa dizendo-lhe que ela está em segurança.
- Tente mudar a conversa.
- Mantenha um registo das vezes em que a pessoa quer ir para casa para poder evitar possíveis ativadores de agitação no futuro.



Cuidar da sua própria saúde

Viver com uma doença de demência é um grande desafio para a própria pessoa, mas também para aqueles que a rodeiam. Ajudar e acompanhar diariamente uma pessoa com demência pode tornar-se uma tarefa difícil. Aceitar ajuda cedo, permite que o paciente e o ente querido permaneçam juntos por mais tempo, e simplifiquem a vida diária.

«Concentre-se nos seus pontos fortes» também deve ser o seu lema como cuidador. Os seus pontos fortes também serão, por vezes, necessários. O que você faz bem? O que faz menos bem? **Até que ponto gostaria / poderia ajudar, e em que áreas é melhor envolver terceiros numa fase inicial, e / ou utilizar ofertas de ajuda no acompanhamento do seu ente querido?** Para evitar sobrecargas físicas e psicológicas e poder continuar a apoiar o seu ente querido, é importante que também cuide da sua própria saúde diariamente. **Planeie períodos de descanso, faça exercício regularmente, tenha uma dieta equilibrada e faça as coisas que o fazem feliz.**

Mais informações sobre o tema «Acompanhamento e tempo de descanso», bem como propostas concretas podem ser encontradas aqui (disponível em alemão e francês):
<https://demenz.lu/fr/les-proches/>

A utilização da forma feminina ou masculina inclui todas as identidades de género



Em outras perguntas sobre esquecimento ou demência? Estamos aqui para o ajudar!

A nossa equipa oferece consultas gratuitas
com ou sem marcação prévia.

Contacte-nos:

(+352) 26 47 00

info@demenz.lu

14a, rue des Bains, L-1212 Luxembourg



demenz.lu



Info-Zenter
Demenz



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil