



demenz.lu



Vivo com uma demência.

Informação para as pessoas afectadas



Perante a constatação de que as faculdades estão a deteriorar-se e, sobretudo, quando se recebe um diagnóstico de demência, é certamente difícil manter-se sereno. **Mas há formas de agir, para que seja possível conviver bem com a doença.**

Viver bem com a demência

→ Pensar nos seus pontos fortes

Algumas das suas faculdades (cognitivas) estão a deteriorar-se. De facto, pode agora concentrar-se nos seus deficiências. Mas também pode focar-se nos seus pontos fortes, que certamente serão numerosos! Em que é que é talentoso? O que é que lhe traz felicidade? Concentrar-se nas próprias deficiências enfraquece, enquanto concentrar-se nos seus pontos fortes é tranquilizador!

→ Manter-se ativo todos os dias

Não desista de forma precipitada das atividades, tarefas e passatempos que lhe agradam. Tente continuar com eles. Jogar ping-pong, fazer passeios, ir a um concerto ou andar de bicicleta: porque é que tudo isto de repente deixaria de ser possível? Esteja aberto ao que ainda não conhece, e aceite fazer experiências. Nunca teve aulas de desenho antes? Só conhece as caminhadas sobre raquetes de neve da televisão? Este pode ser o momento perfeito para fazer novas descobertas.

→ Manter os contactos sociais

Esforce-se por manter o contacto com os seus amigos, os seus familiares, os vizinhos ou os membros do clube e mostre-lhes que deseja continuar a manter o contacto com eles. Se for necessário, explique-lhes de que apoio necessita.

→ Falar uns com os outros e trocar impressões com outras pessoas doentes

As perdas cognitivas ou um diagnóstico de demência tem um impacto em si, mas também nas pessoas que o rodeiam. Os seus entes queridos também estão preocupados. Também eles precisam de tempo para se adaptarem à nova situação. Converse com os seus entes queridos sobre o que o preocupa, o que é importante para si e o que você quer e espera.

Muitas pessoas com problemas de memória ou demência diagnóstica-

da testemunham que, o que as ajudou muito, se não mais, é a interação com outras pessoas com problemas semelhantes, ou que também foram diagnosticadas com demência. Os grupos de discussão podem ser um ambiente adequado para este tipo de intercâmbio. No Luxemburgo, a Associação Luxemburguesa de Alzheimer (ala.lu) propõe este tipo de grupo de autoajuda a pessoas com doença de Alzheimer.

→ **Dicas rápidas**

Quando a memória e os pontos de referência diminuem, estratégias diárias e ajudas simples podem ajudar.

Aqui alguns exemplos:

- Tenha consigo um pequeno **caderno** com informações importantes.
- Mantenha **rituais** diários e semanais. Isto vai ajudá-lo a situar-se melhor no tempo.
- **Simplifique o seu dia-a-dia.** Deite fora tudo o que já não usa.
- Pendure um calendário grande. Marque a data do dia.
- Pendure um **relógio grande indicando os dias da semana** num lugar de destaque na sua casa.
- Adquira um **telemóvel simplificado**.
- Uma **caixa para os comprimidos** pode ajudá-lo a tomar a medicação no momento certo.

Se tiver dificuldades de orientação, um smartphone ou outro dispositivo (p. ex. um relógio de pulso, um telemóvel de pulso ou telemóvel simples) com uma função de localização GPS, e uma função de chamada de emergência, poderiam ser úteis para se manter autónomo quando em deslocações. Isso irá deixá-lo tranquilo, bem como os que se preocupam consigo. No Luxemburgo, alguns municípios e serviços de saúde propõem este tipo de serviço de emergência (teleassistência).





Cuidar da sua saúde

Tudo o que é válido para qualquer pessoa, em qualquer momento da sua vida, continua a ser relevante para si também: cuide da sua saúde e do seu bem-estar!

- Faça exercício físico regularmente. O exercício físico é benéfico não só para o corpo, mas também para a mente.
- Tenha uma alimentação equilibrada.
- Faça coisas que o fazem feliz e que o estimulam intelectualmente. Sozinho, com outra pessoa ou em grupo.
- Consulte o seu médico e o dentista regularmente. Pode ser útil fazer-se acompanhar por alguém em quem confia e anotar as suas perguntas com antecedência.
- De vez em quando, mime-se com um tratamento de bem-estar que o faz feliz, como uma massagem ou uma sessão com a pedicure, por exemplo.
- Não hesite em aceitar a ajuda e o acompanhamento de terceiros. Este apoio pode também ser uma consulta psicológica.

→ Recorra a terapias úteis

Para treinar certas faculdades físicas ou cognitivas de forma direcionada, podem ser utilizadas terapias específicas. Para além dos tratamentos medicamentosos, os tratamentos não medicamentosos podem também ser muito úteis e contribuir para uma melhor qualidade de vida.

- O objetivo da **fisioterapia** é manter as capacidades físicas, ou mesmo melhorá-las, treinando resistência, força e coordenação. Além disso, o exercício regular tem efeitos positivos significativos em todo o corpo, e pode ajudar a retardar a progressão da demência.

- A **Ortofonía - terapia da fala** pode, acima de tudo, ajudar as pessoas a encontrar as suas palavras, pronunciar melhor e melhorar a sua compreensão da linguagem.
- Infelizmente, as pessoas ainda raramente recorrem à **psicoterapia**, embora como terapia de diálogo possa ser muito importante após o anúncio de um diagnóstico de demência. A aceitação da doença e, se necessário, a redefinição das relações (por exemplo, casais) nas novas condições de vida, têm um papel central nas consultas.
- A **terapia ocupacional** tem como objetivo preservar e estimular competências necessárias no dia a dia, como tomar banho, vestir-se ou fazer tarefas domésticas. Aprende-se a resolver problemas práticos, a estruturar os dias, a usar lembretes, o que reforça a autonomia.
- O **treino da memória** visa preservar e estimular as capacidades cognitivas, como a memória, a reflexão e a atenção. A atenção, a reflexão e a concentração são treinadas de forma lúdica. O ideal é que essas atividades estejam próximas do dia a dia e ligadas ao exercício físico.

Os prestadores que oferecem estas terapias podem ser encontrados na lista de serviços em **demenz.lu** (categoria «Diagnostic, thérapie, réhabilitation gériatrique»).

Para mais informações, nomeadamente sobre «Profissão e Emprego», «Condução» e «Preparação para o Futuro», consultar:
<https://demenz.lu/fr/personnes-concernees/>
(disponível em alemão e francês)



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