



Por Enf. Joana Teixeira
Miminhos aos avós - Boavista

Viver seguro e com demência

A Demência afeta as pessoas de forma diferente, no entanto, existem condições que, de um modo geral, podem afetar a segurança da pessoa. Referimo-nos aos sintomas de confusão e de desorientação, assim como aos problemas de mobilidade e coordenação. É importante que família, cuidadores, amigos e profissionais de saúde ajudem a pessoa com Demência a estar e a sentir-se o mais segura possível.

Dicas para um ambiente tranquilo

A familiaridade com o ambiente é importante para a pessoa com Demência. O ambiente doméstico deve ajudar a pessoa a saber onde está e para onde quer ir.

Criar uma atmosfera relaxante e reconfortante pode ter muitos benefícios para a pessoa com Demência, assim como, para a sua família e para os cuidadores.

A introdução de alterações neste ambiente pode levar a pessoa a ficar desorientada, devido a sombras ou a encadeamento; a sentir-se perturbada pela televisão; a ficar agitada, devido a ruídos altos ou simultâneos; a ficar confusa, devido a alterações no ambiente; a perder-se e a não ser capaz de encontrar as coisas.

Este artigo tem como objetivo divulgar sugestões para criar uma atmosfera tranquila na casa de uma pessoa com Demência.

Rotinas

Mantenha a mesma rotina e a mesma posição para as coisas dentro de casa. Ajude a pessoa com Demência a preparar-se para alterações no ambiente, rotinas, atividades e eventos. Comunique as alterações com antecedência e deixe um registo para lembrar o acontecimento desse dia. Utilize também um diário ou um calendário.

Ruídos

Limite as distrações e controle o barulho. Tente que não exista mais do que uma fonte de ruído ao mesmo tempo, nem ruídos simultâneos durante uma conversação. Caso seja necessário, limite o número de visitas e de conversações simultâneas. Se vir que a televisão ligada incomoda, desligue-a ou escolha os programas com cuidado, evitando mudar de canal constantemente. No entanto, algumas pessoas preferem manter a

televisão ou rádio ligados, com um volume baixo, por ser familiar. Baixe o volume do toque do telefone ou utilize um atendedor de chamadas. Os tampões para os ouvidos podem ser uma forma de reduzir o nível do barulho, especialmente em sítios ruidosos, como os centros comerciais. Providencie uma música ambiente agradável, músicas favoritas, familiares ou relaxantes. Tente colocar vídeos sobre a natureza, com florestas, jardins e oceanos. Cantar pode ter um efeito tranquilizador em algumas pessoas. Tente cantar as músicas favoritas e canções de embalar para relaxar a pessoa.

Iluminação e espelhos

Elimine as sombras, brilhos e reflexos que possam confundir ou assustar a pessoa.

Animais de estimação

Os animais de estimação são uma fonte muito importante de conforto e de relaxamento para muitas pessoas com Demência.

Terapias e atividades

Exemplos de estratégias para acalmar a pessoa são a aromaterapia, a massagem no couro cabeludo, nas mãos e nos pés, assim como o banho com óleo de lavanda e spa.

Se tiver um quarto vago em casa, transforme-o num local tranquilo, com uma cadeira confortável, com música, vasos com plantas ou aromaterapia. Esta divisão pode funcionar como um sítio de retiro, no caso de a pessoa ficar agitada. As atividades recreativas têm um efeito muito tranquilizador em algumas pessoas. Qualquer uma das seguintes atividades pode ser apropriada: caminhar, utilizar uma bicicleta ergométrica, pescar, praticar atividades ao ar livre (regar, jardinar ou passear num jardim), fazer tarefas domésticas (lavar ou dobrar a roupa lavada, ler ou ouvir ler livros) e, ainda, pintar ou esculpir barro.

Adormecer

Exemplos de estratégias para induzir o sono: colocar música relaxante; aquecer a cama; colocar uma luz de presença para ajudar a pessoa a reconhecer onde está, quando acorda durante a noite; reduzir a cafeína; beber chás de plantas relaxantes; reduzir alimentos doces antes de dormir.

Decoração

As seguintes abordagens de decoração podem ser úteis para reduzir a confusão. Por exemplo, utilizar cores lisas e sem padrões; usar cores contrastantes, para ajudar a pessoa a ver onde acaba o chão e começa a parede; escolher cores fortes, mas calmantes (evitar cores pálidas que podem ser difíceis de ver ou cores muito vivas que podem estimular demasiado a pessoa).

O Centro Miminho aos Avós Porto – Boavista em Parceria com Alzheimer Portugal – Associação Portuguesa de Familiares e Amigos do Doente com Alzheimer.

