



Viver seguro e com demência

Dicas para uma cozinha segura



Por Enf. Joana Teixeira
Miminhos aos avós - Boavista

É importante encontrar sugestões para tornar a cozinha um local mais seguro e prático para a pessoa com Demência, a sua família e os cuidadores. Apesar de as sugestões não serem aplicáveis a todas as pessoas ou situações, aqui pode encontrar uma possível solução para um problema que tenha, atualmente, nesta divisão da casa. A introdução de mudanças na cozinha deverá destinar-se a promover a segurança e a manter as competências e a participação da pessoa com Demência. Tente simplificar a cozinha e, ao mesmo tempo, mantê-la o mais familiar possível. Não reorganize desnecessariamente os armários e bancadas, nem modifique a decoração. Se a pessoa com Demência já não consegue participar nas atividades da cozinha e se o espaço assim o permitir, pode colocar uma cadeira confortável para que ela se possa sentar perto do cuidador enquanto este trabalha neste espaço. Isto irá permitir-lhe continuar a vivenciar as atividades, barulhos e cheiros existentes na cozinha.

Eletrrodomésticos

Os eletrodomésticos mais seguros são aqueles que se desligam automaticamente, como por exemplo, torradeiras, jarros ou ferros de engomar. A pessoa pode não conseguir aprender a utilizar aparelhos novos; por isso, quando necessitar de substituir um eletrodoméstico, se possível, compre outro da mesma marca e modelo, de forma a ajudá-la a manter a capacidade de o utilizar.

Preparar chá ou café

A substituição de um copo, utilizado regularmente, por uma caneca ou copo de cor diferente poderá fazer com que a pessoa não os reconheça como copos. Se a pessoa já não reconhecer as saquetas de chá, tente utilizar chá a granel e um bule. Coloque todos os elementos necessários à preparação do chá juntos e num lugar visível, como, por exemplo, perto do jarro elétrico e em cima da bancada. Coloque o jarro elétrico, ou um termos elétrico, afastado do fogão, de maneira a evitar que a pessoa o coloque ao lume.

Fogão

Pintar os botões do fogão, com uma tinta fluorescente verde ou vermelha ou com verniz de unhas vermelho e verde, pode ajudar a localizar a posição de ligado e desligado. Coloque uma nota na parede com a frase “desligar o fogão” ou escreva as instruções, passo a passo. Pode instalar um temporizador no fogão, regulando-o para um tempo médio de cozedura, após o qual o fogão se desligará automaticamente. Pode ainda estabelecer um tempo limite ou máximo para o fogão estar ligado. Algumas formas de impedir a pessoa com Demência de utilizar o fogão passam por tapar ou retirar os botões, colocar um interruptor num sítio discreto, como por exemplo, num armário alto, ou desligar o fogão completamente. Alguns modelos mais recentes de fogões a gás possuem um dispositivo de segurança que corta automaticamente o gás, caso exista fuga ou não exista chama. A instalação de um interruptor de segurança, em fogões já existentes, pode permitir aos cuidadores desligarem temporariamente o gás. Outras medidas de segurança contra o sobreaquecimento ou incêndio são a colocação de um sensor de calor em cima do fogão e de um detetor de fumos na sua proximidade. Se for necessário, retire os fósforos. É possível, ainda, instalar um alarme que toque noutra sítio, por exemplo, na casa de um vizinho, ou conectá-lo a um modem telefónico, que irá fazer tocar um número de telefone previamente determinado. Estas medidas são úteis se a pessoa com Demência vive ou está sozinha durante o dia.

Micro-ondas

Algumas pessoas com Demência são capazes de usar ou de aprender a utilizar um micro-ondas, se este tiver comandos simples e se forem fornecidas as instruções passo a passo. Assinale que não podem ser utilizados recipientes de metal.

Frigorífico

No frigorífico, mantenha os produtos em lugares fixos de forma a serem facilmente localizados. Retire os alimentos, molhos e quaisquer outros alimentos que possam causar danos, se forem consumidos. Se a pessoa tem dificuldade em lembrar-se de fechar o frigorífico, eleve-o ligeiramente à frente para que a porta se feche, caso tenha sido deixada aberta.

Armários

Identifique os conteúdos dos armários, rotulando-os, de forma a ajudar a pessoa com Demência a encontrar ou colocar as coisas. Se a pessoa já não puder utilizar os armários, tente colocar as coisas na bancada ou numa prateleira. Outra solução será tirar as portas de alguns armários, de forma a permitir uma melhor visibilidade. Colocar os artigos mais utilizados em lugar de fácil alcance será uma maneira de evitar que a pessoa suba para chegar aos armários mais altos. Retire o álcool, molhos e produtos alimentares que possam causar danos, se forem ingeridos. Se for necessário, retire as facas, tesouras ou quaisquer outros utensílios de cozinha afiados. Proporcione o acesso fácil a alguns armários e gavetas de artigos não essenciais, para que a pessoa possa remexer.

Medicamentos e Produtos Tóxicos

Os medicamentos, produtos de limpeza, solventes e pesticidas têm de ser trancados, quando a pessoa com Demência já não consegue ler, reconhecer objetos ou distinguir esses produtos da comida ou bebida. Verifique se os medicamentos têm tampas de segurança e retire os medicamentos fora da validade.

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

