



Viver seguro e com demência

Dicas para uma sala segura



Por Enf. Joana Teixeira
Miminhos aos avós - Boavista

A sala terá de ser um local 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, neste artigo, pode encontrar uma possível solução para um problema que tenha, atualmente, nesta divisão. Se for necessário modificar a sala, tente mantê-la o mais familiar possível. O objetivo geral será simplificar a sala para que a pessoa com Demência possa manter as suas capacidades e utilizá-la de um modo seguro. Deverá manter, se possível, um ambiente familiar que permita desencadear memórias.

Arestas dos móveis

A pessoa com Demência pode apresentar dificuldade em ter a noção dos limites de uma mesa ou bancada, o que poderá fazer com que se esbarre, derrame ou parta algumas coisas. Os cantos e arestas dos móveis onde a pessoa se possa magoar devem ser removidos ou suavizados (deverá lixar, almofadar ou colocar protetores de cantos).

Tapetes e revestimento do chão solto

Certifique-se de que o revestimento do chão não está solto e que as bordas dos tapetes não estão levantadas, de forma a evitar que a pessoa tropece. Evitar tapetes soltos.

Disposição da sala

É importante manter a sala organizada e retirar quaisquer obstáculos do caminho, especialmente nos sítios de passagem.

Armários

Pode colocar rótulos nos armários para ajudar a pessoa a encontrar ou a guardar as coisas. Se a pessoa com Demência já não conseguir 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 e identificação. Retire os objetos afiados, como, por exemplo, utensílios para a lareira, abre cartas e tesouras, que possam causar ferimentos. Tranque alguns armários e gavetas, caso seja necessário, utilizando para tal trincos e fechaduras. Tenha em conta que as fechaduras muito visíveis podem ofender a dignidade da pessoa ou causar frustração. Coloque as coisas mais utilizadas dentro do alcance fácil, de forma a dissuadir a pessoa de subir para chegar aos armários mais altos. Se o facto de a pessoa revolver as gavetas e armários constituir um problema, coloque a maioria das coisas num armário com fechadura e, se for necessário, cubra as prateleiras com portas ou cortinas. Permita o fácil acesso a alguns armários e gavetas, cheios de coisas seguras e não essenciais, para que a pessoa possa remexer.

Iluminação

A iluminação adequada na sala pode ajudar à identificação dos objetos e a promover uma circulação segura, nesta divisão da casa.

Tomadas e fios elétricos

Pode colocar protetores nas tomadas e certificar-se de que as mesmas não estão sobrecarregadas com adaptadores duplos. Fixe os fios elétricos ao rodapé, de modo a evitar que a pessoa tropece. Substitua os cabos elétricos compridos dos aparelhos por cabos espiralados ou retráteis.

Promova as recordações

Se for possível, coloque fotografias, ornamentos e outras recordações que desencadeiem memórias. Tente mostrar fotografias de infância. Ao mesmo tempo, pode utilizar fotografias da pessoa em eventos recentes e com familiares e amigos, de forma a fortalecer o seu sentido de identidade e memória recente.

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

