



Demência

sugestões para comemorar o Natal



Por Enf. Joana Teixeira
Miminhos aos avós - Boavista

Todos adoramos passar o Natal com aqueles que mais amamos. Os cheiros, os sons e as luzes de Natal trazem de volta memórias felizes. As pessoas com demência podem também ter essa oportunidade.

O melhor presente que pode dar a uma pessoa com demência é a sua companhia e amor, preparando várias atividades para fazerem juntos.

Nas atividades que poderão deixar o seu familiar com demência com um sorriso nesta época natalícia o objetivo é sempre estimular e proporcionar-lhe momentos agradáveis e nunca deixá-la triste ou frustrada por não conseguir fazer alguma coisa.

É importante que a pessoa tenha vontade e sinta prazer em realizar cada uma das atividades e que não se sinta obrigada ou pressionada a fazê-lo.

Evite o “Não se lembra?”

O produto final não é o mais importante, mas sim o modo como realizam juntos a atividade e, acima de tudo, o tempo de qualidade que passam juntos. Por isso, adapte a atividade ao seu familiar, de acordo com o seu nível de autonomia, com o seu estado de humor ou disposição em cada dia. Não deve usar frases como «Não se lembra?» ou «Já não é capaz de fazer isso.» Deve utilizar sempre linguagem positiva para estimular a pessoa e contextualizar a atividade, dizendo, por exemplo, «Estamos a embrulhar este presente para oferecer no Natal à Beatriz.», «Vamos fazer um bolo para levar à Francisca».

Decorar a casa com enfeites natalícios

É sempre emocionante e agradável decorar a casa com os enfeites típicos desta época natalícia. Porque não envolver a pessoa com Demência nesta atividade? Dependendo do grau de autonomia da pessoa, pode optar por ter a maioria da decoração completa antes de envolver a pessoa com demência. Ela pode ajudá-lo com os últimos retoques ou, caso o consiga fazer, participar em toda a decoração pode ser bastante benéfico e estimulante. Compre enfeites inquebráveis, pois são muito mais seguros. No entanto, se seu familiar com demência costuma colocar objetos na boca, não use quaisquer ornamentos de pequena dimensão. Não use doces ou quaisquer decorações comestíveis na árvore de Natal.

Crie enfeites novos para a árvore de Natal

Para decorar a sua casa nesta época natalícia, não necessita de gastar muito dinheiro. Pode aproveitar os enfeites de natal anteriores e mesmo utilizar os postais de Natal antigos e transformá-los em enfeites. Recorte as imagens dos postais. Faça um furo próximo ao topo da imagem e coloque corda ou fita através do buraco. Pode, então, pendurar estes ornamentos feitos por si na árvore. Você conhece a pessoa com Demência melhor do que ninguém, por isso sabe o que é mais apropriado e aquilo que a pessoa consegue fazer. Ela pode recortar as imagens, mesmo que não fiquem recortadas na perfeição, pode colocar o fio ou, simplesmente, pendurar os novos enfeites na árvore. Uma outra alternativa é criar as suas próprias bolas de Natal. Pode substituir as bolas de natal tradicionais por pompons. Esta é uma atividade que pode funcionar bastante bem, pois a maioria das pessoas já o fez podendo, assim, funcionar como reminiscência. Estas “bolas” não se partem e a sua confeção têm diversas fases, o que ajuda na adaptação às capacidades da pessoa com demência. Também pode fazer uma árvore de Natal de papel, enfeitada com fotografias, bem como, enfeitá-la com imagens de Natais passados. Fazer esta árvore pode não só ser um momento divertido, mas é também uma grande oportunidade para relembrar. Este tipo de árvore é muito seguro.

Apreciar as decorações dos outros

Se não gosta de decorar a casa ou sente que suas decorações não são seguras, pode simplesmente passear pela rua com o seu familiar e apreciar ou fotografar as decorações das ruas, das lojas, escolas ou monumentos. No entanto, não é aconselhável levar a pessoa com Demência para centros comerciais, pois estão sempre lotados e são muito confusos, podendo causar sensação de mau estar e desorientação.

Embrulhar prendas de Natal

Porque deixar as prendas nos sacos e embrulhos feitos nas lojas? Voltar a embrulhar os presentes pode ser uma atividade estimulante e agradável. Pergunte-lhe se quer fazer um novo embrulho para os presentes, deixando-os mais bonitos. O mais importante não é que o embrulho fique perfeito, mas sim que a pessoa se sinta bem a fazê-lo. Se o seu familiar não for capaz de embrulhar um presente, pode envolvê-lo em tarefas mais simples, como cortar o papel, colocar a fita-cola, colocar o laço no final ou, simplesmente, colocar as prendas debaixo da árvore de Natal.

Fazer postais de Natal

Pegue numas folhas de cartolina e em lápis de cor e desafie a pessoa com Demência a, juntamente consigo, criar postais de Natal exclusivos para enviarem aos familiares mais distantes e mesmo àqueles que passam o Natal convosco. Esta é também uma ótima atividade para as crianças fazerem com os avós.

Cantar canções de Natal

Todos temos aquelas músicas de Natal que nos trazem recordações e que sempre que ouvimos nos deixam a cantarolar. Mesmo que a pessoa com Demência já não se consiga expressar verbalmente, ela pode ser capaz de trautear a sua canção favorita ou simplesmente apreciar ouvir alguém a cantar ou ouvir a música a tocar na rádio. Cantar ou ouvir música é uma ótima atividade, podendo trazer-lhes recordações e proporcionar-lhes momentos agradáveis.

Ver um filme de Natal

São muitos os filmes de Natal que existem. Porque não fazer um chá e sentar-se com o seu familiar a ver um filme? Pode ir explicando o que está a acontecer no filme, estimulando também o seu familiar a fazer comentários.

Rezar

A maioria das pessoas com Demência têm fortes laços com a sua religião. Mesmo estando numa fase avançada da doença, as pessoas podem espontaneamente recitar partes de uma oração que fazia parte do seu passado. Se o seu familiar sempre foi religioso e teve esse hábito, pode acompanhá-lo a uma missa, podendo mesmo ir apenas ao final da missa, para não cansar demasiado a pessoa. Pode levar a pessoa com Demência a uma igreja perto de casa e rezar com ela, num ambiente mais calmo e com a igreja vazia.

Manter uma tradição de família

Todas as famílias têm algo especial que costumam fazer na época do Natal. Tente manter viva a tradição e caso já não seja possível manter a tradição na totalidade, pode manter apenas uma pequena parte dela. Por exemplo, se toda a família costumava viajar até à terra natal no interior do país e este ano não for possível fazer essa viagem, pode optar por recriar o ambiente confeccionando o prato ou um doce típico da região.

Recordar histórias e momentos passados

Pode passar agradáveis momentos com o seu familiar com Demência, recordando histórias e momentos felizes do passado. Não pergunte "Lembra-se do que aconteceu há uns anos?", mas apenas conte a história e deixe o seu familiar fazer comentários. Falem sobre os membros da família do passado e do presente. Você pode dizer: "Quando o tio José contava anedotas e dançava no meio da sala, fazia-nos sempre dar grandes gargalhadas". Diga algumas piadas e ria-se um pouco. O riso é o melhor remédio.

Ver álbuns de fotografias

Recordar momentos passados através de fotografias pode ser uma atividade bastante agradável, tanto para si, como para o seu familiar. Não pergunte à pessoa "Lembra-se de quem é este?" mas conte histórias relacionadas com as fotografias e faça comentários que estimulem a pessoa, como "Que bonita estava aqui a Inês.", "Olhe aqui o Pedro, estava a comer um gelado de morango."

Comer uma refeição tradicional

Esta atividade pode despertar o paladar da pessoa com Demência. Antes do dia de Natal, discutam as receitas. Falem sobre os diferentes ingredientes que precisa para confeccionar o prato. Prepare uma receita simples juntamente com a pessoa com demência. Planeie a refeição, perguntando "O que devemos comer primeiro?" Peça-lhe ajuda para pôr a mesa ou dobrar os guardanapos. Conversem sobre os pratos e alimentos preferidos das várias pessoas da família e não se esqueça de incluir os alimentos preferidos da pessoa com demência na ementa

Preparar um bolo

É sempre agradável comer um bolo acabado de sair do forno. Escolha uma receita e incentive o seu familiar a ajudá-lo a preparar o bolo. A ajuda pode ser bastante simples, mas útil e estimulante para ambos. Pode, por exemplo, pedir à pessoa com demência que lhe dê os ingredientes, que separe os ovos ou que bata a massa.

Envolva as crianças na celebração do Natal

O Natal com crianças é sempre mais mágico, por isso convide a família a passarem o dia juntos. Caso não existam crianças na família, podem ver álbuns de fotografias antigas e relembrar as brincadeiras e como eram os Natais quando ainda havia crianças.

Não discuta, não pressione, não contrarie Estas são apenas algumas sugestões. Como afirmado anteriormente, o que importa é que você e o seu familiar passem momentos agradáveis juntos. Não importa o que será, desde que vos faça sorrir. Nunca discuta, não o pressione, não o contrarie. Tente adaptar e modificar as atividades que habitualmente costumava fazer para que a pessoa com Demência se sinta envolvida e seja bem sucedida na tarefa. Normalmente, é mais fácil para a pessoa fazer algo tal e qual como fez toda a vida, do que fazer algo de novo. E, claro, lembre-se sempre de sorrir! Não deixe de decorar a casa ou pôr uma música de Natal a tocar, pois este simples fato pode ajudar a pessoa com demência a orientar-se temporalmente.

Feliz Natal!

