Financiado pelo Ontario

FINDING Your Way®
DESCUBRA O Caminho

Para pessoas com demência,
cada passo é importante.

VIVER EM SEGURANÇA com DEMÊNCIA

Guia de recursos

Estratégias para se manter ativo e promover um estilo de vida seguro e participativo

Alzheimer Society
ONTARIO

www.alzheimerontario.ca

O programa Finding Your Way®, desenvolvido pela Sociedade Alzheimer do Ontário e graças ao envolvimento de pessoas que vivem com demência, de parceiros de saúde e de outras importantes partes interessadas, trata-se de um recurso elaborado para lhe oferecer dicas e estratégias acerca de vários tópicos relacionados com a segurança, visando ajudar as pessoas que vivem com demência a viver o seu quotidiano em total segurança.

Plano de segurança 3

Segurança domiciliar 4

Hábitos de sono 5

 Manter laços sociais 6

Manter-se ativo 7

A condução 8

Viagens 9

Medicamentos 10

 Nutrição e alimentação 11

Viver sozinho 12

Avaliar o ambiente residencial 13

Société Alzheimer Society
ONTARIO

Visite alzheimerontario.ca ou contacte a Sociedade Alzheimer mais próxima para obter mais recursos ou explorar as suas opções.

FINDING Your Way®
DESCUBRA O Caminho
Para pessoas com demência, cada passo é importante.

Visite FindingYourWayOntario.ca para saber mais sobre os riscos associados ao desaparecimento e obter recursos que ajudarão as pessoas que vivem com demência a manterem-se seguras na comunidade.

Plano de segurança

Sessenta por cento das pessoas que vivem com demência desaparecem em algum momento e muitas vezes sem nenhum aviso. É importante ter um plano de segurança no caso de alguém desaparecer.

Talvez queira:

- Preencher o Kit de identificação Descubra o caminho e guardá-lo num lugar seguro. Considere deixar uma cópia com um amigo ou vizinho de confiança e outra numa casa de campo/praia ou segunda casa.
- Considerar um dispositivo de localização.
- Familiarizar-se com a Lista de verificação para as intervenções em caso de incidente. Essa lista indica as etapas a serem seguidas se alguém que vive com demência desaparecer.
- Familiarizar-se com a Lista de verificação pós-incidente. Essa lista indica as etapas a serem seguidas quando reencontrar a pessoa.

Segurança domiciliar

À medida que a demência avança, pode haver alterações no equilíbrio, na perceção visual, na memória e nas faculdades de julgamento. A pessoa que vive com demência pode sentir mais cansaço e *stress*, ficando mais difícil a prevenção contra acidentes e a redução dos riscos. No entanto, a partir de simples mudanças em casa da pessoa, poderá permitir-lhe viver em total segurança e desfrutar de muito mais conforto e de uma grande tranquilidade de espírito.

Para criar um ambiente mais seguro para se viver:

- Preencha a Lista de verificação sobre a segurança domiciliar para identificar e corrigir os riscos.
- Esteja preparado para emergências. Mantenha um extintor de incêndio em estado de funcionamento num local visível e tenha um kit de primeiros socorros totalmente abastecido à mão, assim como uma lista de números de telefone de emergência perto do telefone. Não se esqueça de verificar o alarme de incêndio todos os meses.
- Certifique-se de que haja iluminação adequada por toda a casa para reduzir os riscos de lesões: nos patamares exteriores, entre os quartos, nas escadas e nas casas de banho. Considere a utilização de cores contrastantes para que os degraus e as transições (p. ex., o patamar inferior de uma escada) fiquem mais fáceis de ver. Remova os tapetes escuros, visto que podem desorientar a pessoa.
- Torne a casa de banho mais segura. Instale barras de apoio e adicione adesivos antiderrapantes sobre as superfícies escorregadias, como os ladrilhos ou a banheira. Remova as fechaduras das casas de banho e dos quartos para que a pessoa não fique trancada no seu interior.
- Mantenha as ferramentas perigosas, como furadores, cortadores de relva, ferramentas elétricas, facas e armas de fogo num local seguro para evitar acidentes. Certifique-se de que as ferramentas elétricas estão desligadas da tomada quando não estiverem a ser utilizadas.
- Considere a utilização de aparelhos que possuem o recurso de se desligar automaticamente. Além disso, considere mudar a posição de aparelhos que possam entrar em contacto com a água (ou seja, perto de uma pia).

Lembrem-se de que ter restrições de segurança demais complicam a participação nas atividades agradáveis da vida quotidiana, pois podem impedir a autoestima da pessoa.

Hábitos de sono

As pessoas que vivem com demência podem ter dificuldade em dormir durante a noite. Podem acordar com mais frequência e ter dificuldades em voltar a adormecer. Podem também dormir durante o dia e depois não conseguem dormir à noite. Quando acordadas, podem sair de casa sem que as outras pessoas saibam, o que pode representar um risco potencial para a segurança.

Para favorecer uma boa noite de descanso, tente:

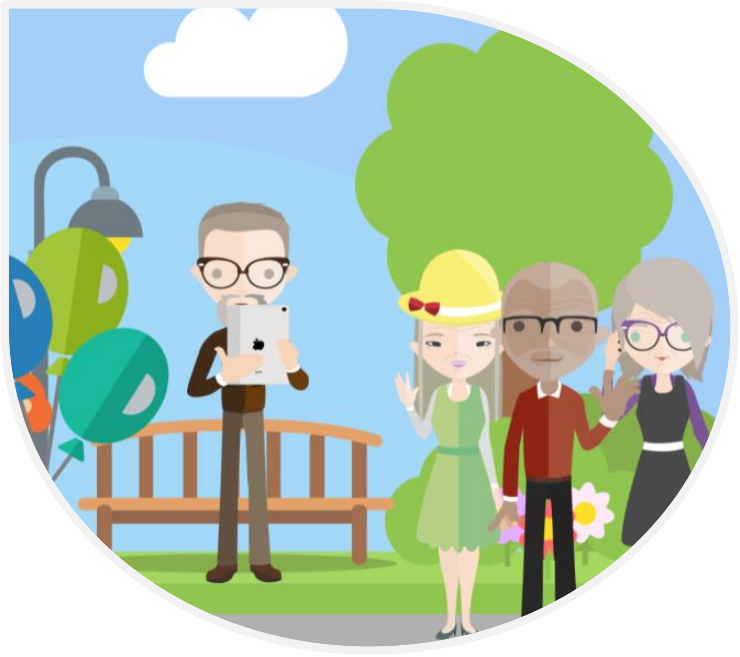
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, bebidas com cafeína e nicotina, sempre que possível, especialmente ao anoitecer.
- Manter um ritmo de sono habitual, antes de um diagnóstico de demência. Se a pessoa tiver o hábito de se levantar cedo, tente continuar esse hábito.
- Sair de casa pela manhã e antes do anoitecer. É importante a exposição à luz do dia para regular o relógio biológico.
- Fazer uma sesta, pois é revigorante, mas também pode perturbar os ritmos de sono. Se for necessária uma sesta, tente fazer antes do almoço. As sestas devem durar de 10 a 15 minutos (uma sesta reparadora) ou 90 min (um ciclo de sono completo).
- Manter a temperatura do quarto entre 18 e 22 °C.
- Fazer o menos barulho possível. Caso não possa diminuir o barulho, tente utilizar um gerador de ruído branco ou ligue um ventilador durante a noite.

Todos têm preferências diferentes quando se trata do sono — dedique tempo para aprender sobre os hábitos de sono que melhor se adequam.

Manter laços sociais

Ter uma vida social ativa é ótimo para a saúde do cérebro. Não só reduz o *stress* como também estimula o bom humor. Pode também aumentar a segurança da pessoa. Estar socialmente ativo permite reforçar a rede de apoio e o perfil comunitário, visto que os outros poderão prestar assistência no caso de algum problema de segurança.

Para aumentar a atividade social, as pessoas que vivem com demência podem:



- Entrar em contacto com a Sociedade Alzheimer local para saber mais sobre como se manter socialmente integradas e ativas na comunidade. Uma sociedade local poderá ter programas úteis.
- Manter o sentido de humor. Rir é bom para o corpo e a alma. É também uma excelente maneira de interagir com os outros. Experimentar atividades alegres e divertidas, como assistir a uma peça de teatro ou comédia ao vivo.
- Manter as amizades e redes: Ter encontros sociais regulares (p. ex., a terceira quinta-feira do mês) com os amigos para fortalecer o relacionamento.
- Abrir uma conta de redes sociais, como Facebook, Skype ou outra para manter o contacto com os amigos e familiares. Isso permitirá que a pessoa mantenha o contacto mesmo quando os amigos e familiares morarem longe, ou se tornar difícil de os encontrarem pessoalmente.
- Tornar-se um voluntário na comunidade! Essa atividade pode ajudar a manter os contactos e a interação com outras pessoas de vizinhança. Pode também melhorar o bem-estar físico e mental. Fique atento aos anúncios de jornal e às publicações locais para saber onde pode trabalhar como voluntário.

Manter-se ativo

O exercício e as atividades regulares podem melhorar a saúde geral, reduzindo o risco de doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais e diabetes, os quais têm sido associados a um maior risco de demência. Manter-se ativo pode ajudar a manter a independência, pois reforça os músculos e reduz o nível de *stress*, além de facilitar as atividades do dia-a-dia. Reforçar os músculos pode reduzir o risco de quedas e, consequentemente, permite desfrutar de um estilo de vida mais ativo e mais seguro.

As pessoas que vivem com demência podem considerar:

- Mudar de perspetiva e perceber o exercício com benefícios para a segurança. Comece uma rotina através de passos simples, como caminhar até à loja da esquina ao invés de conduzir, ou fazer um passeio de bicicleta ao invés de ver televisão.
- Fazer uma aula de ginástica, pois pode ajudar a fortalecer-se e oferecer oportunidades para socializar-se. Veja se a igreja, o YMCA ou um centro comunitário local oferecem aulas. Entre algumas aulas de baixo impacto encontram-se a natação, a caminhada nórdica com bastão ou o tai chi.
- Consultar um médico para saber quais são os melhores exercícios, tendo em conta quaisquer outros problemas de saúde e a capacidade física atual para evitar lesões.
- Manter o cérebro ativo! Fazer diariamente palavras cruzadas, caça-palavras ou Sudoku são "exercícios" fáceis para manter o cérebro em forma. Experimente algumas das atividades do BrainBooster® para começar.
- Ligar para uma Sociedade Alzheimer local para saber como fazer para participar no programa Minds in Motion®. O Minds in Motion® é um programa social comunitário que incorpora as atividades físicas e a estimulação mental para as pessoas com demência, do estado precoce ao avançado, inclusive para os parceiros de saúde.

A condução

As pessoas que vivem com demência ainda podem conduzir por certo tempo após ter recebido o diagnóstico. É importante não esquecer, entretanto, que a um determinado momento, elas não poderão mais o fazer com segurança.

Quando se trata da condução, considere:

- Ter uma conversa logo no início do diagnóstico que a um determinado momento ela não poderá mais conduzir. Saber que isso acontecerá mais cedo em vez de mais tarde pode tornar mais fácil quando chegar a hora.
- Prestar atenção ao seguinte: tempos de resposta lentos, infrações de trânsito, colisões, demasiado tempo para chegar ao destino ou nem chegar ao destino.
- Envolver um profissional. Peça a um médico para ajudar a decidir quando a condução apresenta um perigo. Isso pode facilitar para os membros da família, bem como a pessoa que vive com demência. Esteja ciente de que, em algumas províncias, o médico pode ser obrigado por lei a denunciar imediatamente o estado de saúde que poderá comprometer as habilidades de condução de certa pessoa.
- Reavaliar regularmente as habilidades de condução. Agende os testes especiais para avaliar as habilidades de condução. Pode ser um teste de simulação, ou também um exame prático, oferecido por um examinador experiente em avaliação do declínio cognitivo nas estradas. Consulte um médico para obter um encaminhamento.
- Entrar em contacto com a Sociedade Alzheimer local. O pessoal da Sociedade está bem preparado para lidar com decisões difíceis e pode ajudar as famílias na direção certa e, inclusive, quando precisar de ter a “conversa”.

A condução deve ser interrompida imediatamente se a segurança da pessoa que vive com demência ou de outros estiver em perigo na estrada.

Viagens

Viajar, seja para perto ou longe, é uma atividade que muitos apreciam, porém, as mudanças associadas à demência podem tornar as viagens complicadas.

Para garantir a segurança durante a viagem, algumas precauções podem ser tomadas. Por exemplo:

- Peça a um amigo, companheiro ou membro da família para acompanhá-lo, no caso de precisar de ajuda.
- Planeie com antecedência quando for utilizar o transporte público. Escreva como chegar ao destino e regressar à casa para se familiarizar com o percurso. Fale com o motorista de autocarro ou um funcionário dos transportes sobre qualquer preocupação relativa à segurança, como uma interrupção do percurso.
- Viaje durante o dia. Se viajar de noite, informe alguém sobre a hora de partida, o destino e a hora prevista de regresso.
- Explore os programas de transporte comunitário da região, caso haja alguma preocupação relativa à segurança na condução, como serviços de vaivém de idosos para as compras ou serviços de táxi com tarifas especiais para idosos. Um centro comunitário local poderá oferecer mais informações sobre os programas disponíveis da região.

Medicamentos

As pessoas que vivem com demência podem tomar vários medicamentos prescritos associados ou não ao seu diagnóstico. Os medicamentos podem ser fortes. É necessário ter cuidados especiais para garantir que os medicamentos são administrados de forma segura e adequada.

Para garantir a utilização segura e adequada de medicamentos:

- Mantenha-se organizado, utilizando um dispensador de comprimidos. Isso ajudará a controlar quando e qual medicamento deve ser tomado.
- Mantenha uma lista de medicamentos atualizada, com instruções sobre quando e como tomá-los, de modo que a família, os amigos ou um profissional o possam ajudar, se for necessário. Considere trazer essa lista para todas as consultas médicas.
- Fique atento às datas de validade dos medicamentos. Os farmacêuticos podem ser um bom recurso na avaliação dos medicamentos.
- Consulte regularmente o médico para avaliar os medicamentos prescritos e garantir a sua correta administração. Faça anotações sobre o assunto discutido e defina lembretes para futuros compromissos. Se possível, compareça à consulta com um prestador de cuidados de saúde.

Nutrição e alimentação

Uma dieta saudável pode proporcionar muitos benefícios para o cérebro e o funcionamento geral do corpo. Embora não exista uma "dieta" estrita para as pessoas que vivem com demência, as pesquisas demonstram que uma dieta nutritiva e equilibrada pode ajudar a estimular o funcionamento do cérebro, retardar o declínio da memória e aumentar o nível de energia.

Considere essas opções:

- Siga o Guia Canadiano de Alimentação como uma forma de orientação para uma alimentação saudável, salvo indicação em contrário por um profissional.
- Prepare os planos de refeições da semana para garantir o consumo regular de refeições saudáveis e não deixado ao acaso. Utilize esse plano para ajudar com as compras de supermercado.
- Mantenha-se hidratado: beba bastante líquidos (especialmente a água). Tente limitar o consumo de bebidas alcoólicas, cafeína e sal.
- Verifique regularmente as datas de validade dos alimentos: deite fora qualquer alimento que tenha expirado ou ultrapassado a data de consumo recomendada.

Viver sozinho

Viver sozinho pode ser difícil para as pessoas com demência, mas também pode proporcionar maior independência e confiança. Para essas pessoas, é importante manter a segurança enquanto vivem sozinhas.

Existem algumas medidas de segurança que podem ser seguidas:

- Solicite ajuda externa para cuidar da limpeza, da preparação das refeições e do transporte. A Sociedade Alzheimer local também pode sugerir algumas opções.
- Peça a um terapeuta ocupacional que avalie a casa para sugerir formas de tornar as áreas ou tarefas mais seguras.
- Peça a um amigo ou membro da família que visite a pessoa ou que lhe ligue uma vez por dia.
- Deixe um molho de chaves com um amigo ou vizinho de confiança.
- Considere a nomeação de alguém para ajudar com as decisões importantes; certifique-se de que todos os detalhes respeitantes ao seu desejo financeiro, jurídico e de cuidados pessoais sejam documentados.
- Utilize etiquetas, anotações e alarmes como lembretes contínuos sobre as tarefas de rotina relativas à segurança. Por exemplo, coloque uma nota autoadesiva perto do botão "*off*" (desligar) do fogão para servir como lembrete para o desligar após a utilização.

Avaliar o ambiente residencial

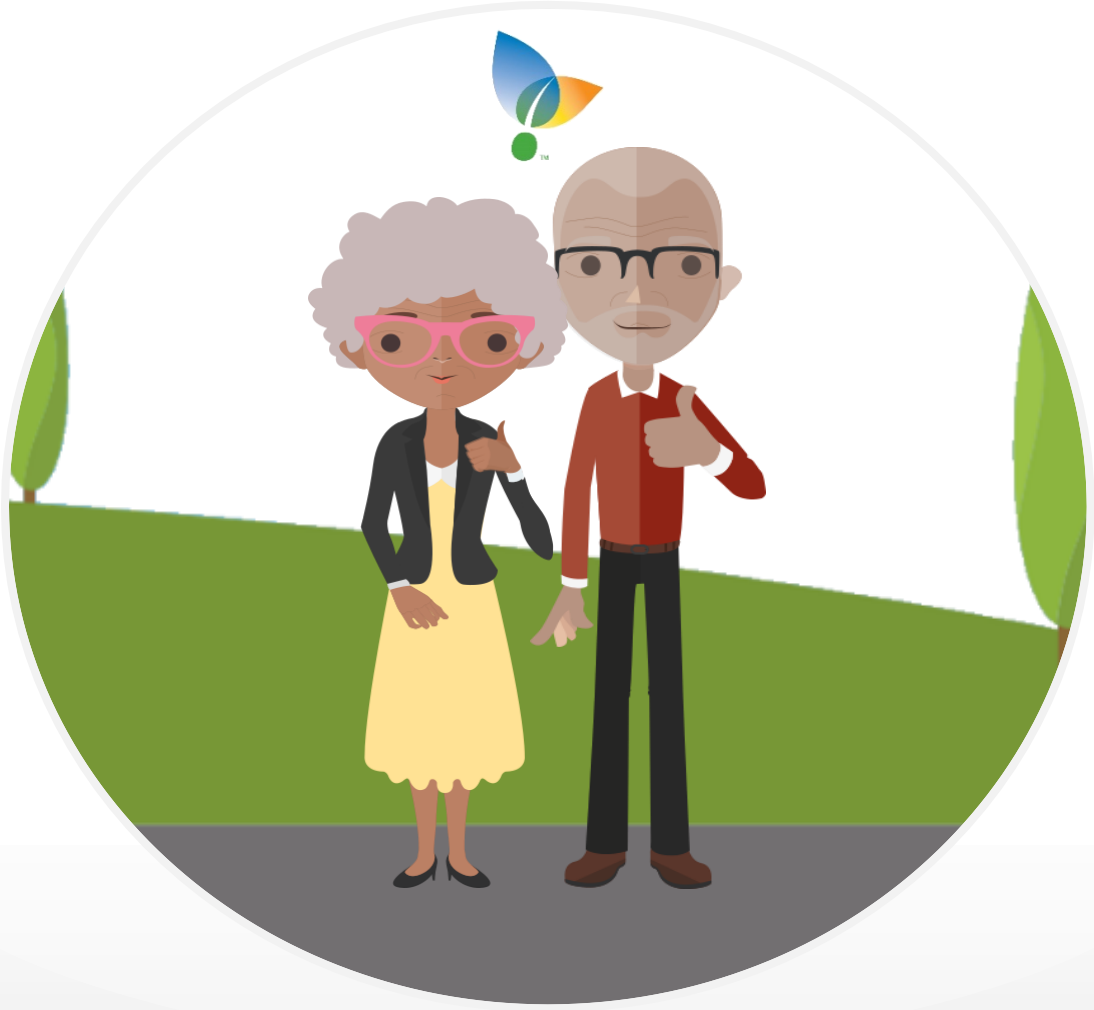
Poderá chegar um dia em que já não será seguro para uma pessoa que vive com demência morar em casa. Decidir quando mudar o ambiente residencial, como a mudança para uma instalação de cuidados a longo prazo, pode ser uma decisão difícil. No entanto, é importante garantir que essa decisão seja feita por um grupo composto por parceiros de saúde, um médico de família e pela pessoa que vive com demência. A segurança dessa pessoa é uma prioridade e assim precisa ser mantida.

Considere estas dicas que podem ajudar na tomada dessa decisão:

- Conversem sobre este assunto logo no início: decidam e concordem juntos sobre o momento em que já não será seguro morar em casa.
- Fiquem atentos a quaisquer mudanças no ambiente ou nas capacidades da pessoa que possam causar preocupações acerca da segurança.
- Se não for possível prestar ou receber cuidados de saúde adequados, ou se houver algum risco de segurança envolvido, pode ser o momento de considerar outras opções de habitação.

Visite a nossa página de recursos Finding Your Way® para saber mais sobre como viver em segurança com demência através de vídeos, documentos e hiperligações da Web.

Société Alzheimer Society
ONTARIO

O programa Finding Your Way® desenvolvido pela Sociedade Alzheimer do Ontário gostaria de agradecer a todos os indivíduos envolvidos na criação deste recurso, que foi generosamente financiado pelo Ministério de Assuntos da Terceira Idade.

Não teria sido possível criar este recurso sem as contribuições generosas de pessoas que vivem com demência, os parceiros de saúde, os profissionais que trabalham com pessoas com demência, as sociedades Alzheimer locais e outras importantes partes interessadas.