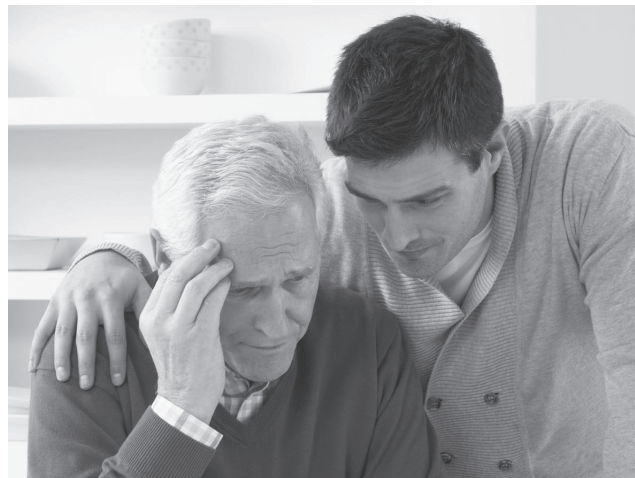


Cuidar de um doente de Alzheimer

Se tem um doente de Alzheimer a seu cargo, estas orientações podem facilitar a sua vida e a do doente.

Comunicar, alimentar-se, vestir-se e cuidar da higiene pessoal são algumas das ações rotineiras que, aos poucos e poucos, o doente de Alzheimer vai deixar de conseguir realizar. Aqui ficam algumas sugestões para quem cuida destes doentes.



Como comunicar?

É normal o doente não encontrar as palavras que precisa para se expressar ou não compreender os termos que ouve. Como deve reagir:

- Esteja próximo e olhe olhos nos olhos quando conversam;
- Fale clara e pausadamente, num tom de voz nem demasiado alto nem demasiado baixo;
- Evite ruídos (rádio, televisão ou conversas próximas);
- Se for possível, segure na mão do doente ou ponha a sua mão no ombro dele. Demonstre-lhe carinho e apoio.

Vaguear, deambular e andar sem rumo é um perigo. O que fazer para o minimizar?

Andar sem saber para onde e com que objetivo é característico dos doentes de Alzheimer, a partir de uma determinada fase. E é um perigo enorme. Eis algumas sugestões para minimizar esse perigo:

- O doente deve trazer sempre algo que o identifique, por exemplo, uma pulseira com o nome, morada e telefone;
- Previna os vizinhos e comerciantes próximos do estado do doente. Estes podem ajudá-lo em qualquer momento caso se perca e peça informações;
- Em casa, feche as portas de saída para a rua, para evitar que o doente vá para o exterior sem que dê por isso;
- Tenha uma fotografia atualizada do doente, para o caso deste se perder e precisar de pedir informações;
- Se o doente quiser sair de casa, não deve impedi-lo de o fazer. É preferível acompanhá-lo ou vigiá-lo à distância e, depois, distraí-lo e convencê-lo a voltar a casa;
- Pode ser necessário pedir aconselhamento ao médico assistente.

Como manter a higiene do doente?

É normal o doente recusar cuidar da sua higiene pessoal e da sua higiene oral.

- Não faça disso um “bicho de sete cabeças”. Se for possível, aguarde um pouco, pode ser que mude de posição;
- Simplifique a tarefa: tenha sempre em ordem e à mão as coisas que são necessárias, como sabão, sabonete ou espuma, toalhas;
- Instale pegas e tapetes que evitem escorregar dentro e fora da banheira. Há bancos e cadeiras adaptáveis à banheira, assim como outros dispositivos de apoio e ajuda que podem ser muito úteis;
- Se o doente preferir tomar duche, deixe-o. O melhor é procurar manter a rotina a que a pessoa estava habituada;
- Se o doente recusar mesmo tomar banho, então tente a lavagem parcial;
- Aplique, se possível, cremes ou pomadas adequadas para evitar escaras.



Como ajudar o doente a vestir-se?

- Simplifique o mais possível a roupa a usar;
- Evite laços, botões, fechos de correr (substitua-os por velcro), sapatos com atacadores;
- Prepare as peças de roupa pela ordem que devem ser vestidas;
- Procure que a pessoa se conserve bem vestida e elogie o seu bom aspeto;
- Enquanto o doente tiver autonomia, deixe-o atuar conforme ainda pode.

Como ajudar o doente a alimentar-se?

- Sente o doente com o tronco bem direito e a cabeça firme;
- Se necessário, ponha-lhe um grande guardanapo só para comer;
- Não tagarele com o doente durante a refeição;
- Aguarde que a boca esteja vazia para fazer alguma pergunta;
- Dê-lhe tempo para comer tranquilamente e não o contrarie se ele quiser comer à mão;
- Dê-lhe bocados pequenos de alimentos sólidos; por vezes, o doente poderá preferir alimentos passados ou batidos;
- Faça-o mastigar bem e assegure-se de que a boca permanece fechada durante a mastigação e a deglutição. Verifique se há restos de alimentos na boca;
- Pause-lhe a chávena ou o copo, depois de cada gole,

fazendo uma pausa. Note que dar-lhe de beber é muitas vezes difícil;

- Deixe-o deglutir uma segunda vez, se alguns alimentos ainda estiverem na boca;
- Lave-lhe cuidadosamente a boca depois de cada refeição para evitar que restos de alimentos passem para os pulmões. Com uma gaze húmida, limpe-lhe o interior das faces. Use uma pasta dentífrica infantil;
- Deixe o doente sentado durante 20 minutos após a refeição.



O que fazer quando o doente se mostra agressivo?

Em certas fases da doença é normal que o doente se torne agressivo. Sente-se incapaz de realizar tarefas simples (vestir-se, lavar-se, alimentar-se), reconhece que está a perder a independência, a autonomia e a privacidade, o que é muito frustrante.

A agressividade pode manifestar-se de diversas formas, tais como ameaças verbais, destruição de objetos que estejam próximos ou mesmo violência física.

Como deve reagir:

- Se possível, procure compreender o que originou a reação agressiva. Não deve partir do princípio que o doente o quer agredir ou ofender pessoalmente;
- Evite discutir, ralhar ou fazer qualquer coisa que se assemelhe a um castigo. Não force contactos físicos e deixe-lhe bastante espaço livre;
- Procure manter-se calmo, não manifeste ansiedade, medo ou susto. Fale calma e tranquilamente e procure desviar a atenção do doente para qualquer outra coisa. Não tente lidar com tudo sozinho. Pode deprimir-se ou esgotar-se. Procure ajuda e aconselhamento médico se não conseguir lidar com a situação.

Fonte: Portal da Saúde

