

CARTILHA

Doença de Alzheimer e cuidado ao cuidador



Uma cartilha sobre como lidar com algumas vivências do cotidiano de uma pessoa com DA.

Grupo de Ajuda Mútua integrando familiares cuidadores de pessoas com doença de Alzheimer

Equipe:

Luana Machado Andrade
Edite Lago da Silva Sena
Bruna dos Santos Bispo
Clara Oliveira Lelis
Cristiele Santana dos Santos
Igor Maurício de Jesus Assis
Kaiko Macedo Mascarenhas
Larissa Lima Leal
Najara Farias Rosa Santos

Colaboradores:

Adriano Almeida Souza
Débora de Novaes Cruz
Luciana Araújo dos Reis
Luma Costa Pereira Peixoto
Miguel Borges Santos Bomfim

Elaboração da Cartilha:

Luana Machado Andrade
Débora de Novaes Cruz
Clara Oliveira Lelis
Kaiko Mascarenhas Macedo
Larissa Lima Leal
Najara Farias Rosa Santos

Realização:



Referência:

<https://abraz.org.br/orientacao-a-cuidadores/>

APRESENTAÇÃO

O Grupo de Ajuda Mútua integrando familiares cuidadores de pessoas com DA existe há quase 15 anos, foi criado com objetivo de fornecer uma rede de apoio proporcionando um espaço acolhedor, livre para expressão de sentimentos e compartilhamento de vivências, além de oportunizar discussões sobre a Doença de Alzheimer e os cuidados aos familiares cuidadores e pessoas que vivenciam a patologia, promovemos ações em grupo no sentido de fortalecer o empoderamento e o exercício da cidadania.



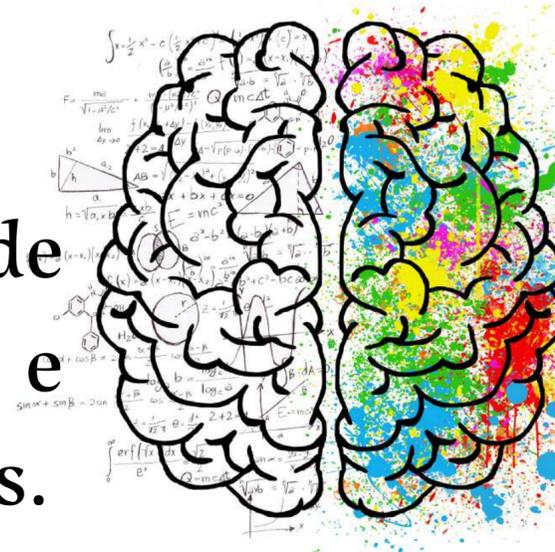
CONHECENDO O ALZHEIMER



A Doença de Alzheimer é a perda progressiva da função mental caracterizada pela degeneração do cérebro e perda das células nervosas.

ESTÁGIOS DO ALZHEIMER

Estágio 1 (leve): Mudanças na memória e de personalidade desorientação em tempo e espaço, dificuldade para encontrar palavras.



Estágio 2(moderada): Esquecimento de fato importantes e de pessoas próximas, alterações na fala, dificuldade para realizar tarefas, insônia e agitação.

Estágio 3 (grave): Posteriormente pode haver necessidade de cadeira de rodas ou a pessoa com Alzheimer pode ficar acamada.



SINTOMAS DO ALZHEIMER



PERDA DE MEMÓRIA



PROBLEMAS COM TAREFAS FAMILIARES



DIFICULDADE COM AS PALAVRAS



EMOÇÕES CONFUSAS



CONFUSÃO DE TEMPO E LUGAR

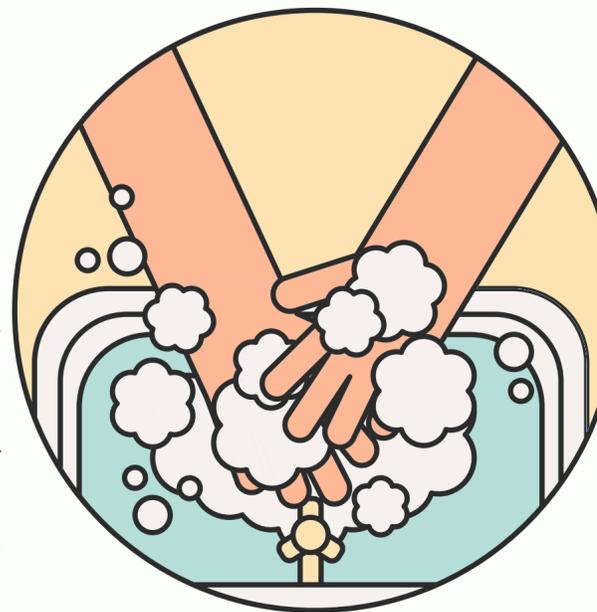


DIFICULDADE PARA SEGUIR UMA CONVERSA

BANHO E HIGIENE BUCAL

O paciente com Doença de Alzheimer pode evitar ou recusar-se a tomar banho ou fazer a higiene bucal.

Hábitos saudáveis de higiene precisam ser preservados, pois favorecem a saúde geral e o bem-estar, além de evitar doenças.



Permita que a pessoa banhe-se por si própria com a maior autonomia possível. Auxilie apenas no que for necessário.



Garanta um banheiro seguro, utilizando barras de segurança e assentos higiênicos.

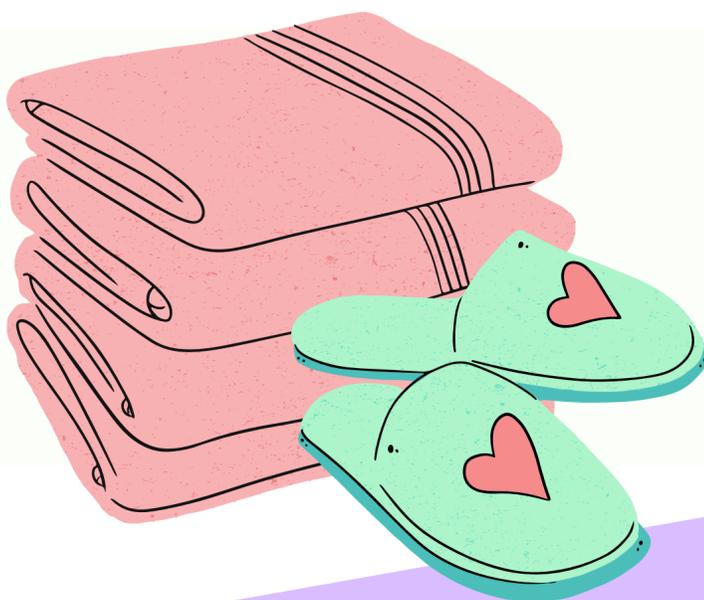
DICAS



Organize rotinas de higiene, de preferência com horário fixo. Se a pessoa recusar o banho, naquele momento, aguarde um pouco mais.



Simplifique o banho o máximo possível, tornando-o breve. Por isso, deixe todos os produtos a serem utilizados à mão e na ordem de uso.





VESTUÁRIO

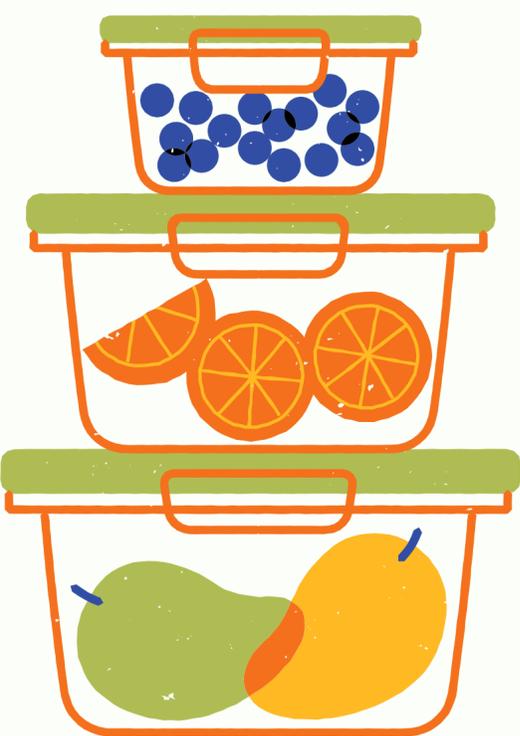
-  Selecione previamente duas mudas de roupa e permita que o paciente escolha.
-  Evite roupas com acessórios complicados, como cintos, botões e fivelas.
-  Deixe as roupas na ordem de colocação, se ela não conseguir, ajude-o dando instruções.
-  Se a pessoa tiver preferência por alguma roupa e insistir em reutilizá-la, providencie outras do mesmo modelo, assim ela se sente confortável e a roupa pode ser lavada.
-  Evite sapatos com solado de couro e chinelos. Prefira os que ficam presos aos pés e têm solado antiderrapante.



ALIMENTAÇÃO



A boa nutrição é muito importante para a saúde geral e também para o funcionamento cerebral.



Estudos mostram que uma alimentação saudável é muito importante para o bem-estar, a disposição física e até para a cognição.

São comuns queixas envolvendo alteração no apetite da pessoa com Doença de Alzheimer. Pode haver perda de peso ou fome exagerada.



PERDA DE PESO



A perda de peso geralmente está associada a alterações no apetite, dificuldades cognitivas ou questões físicas.



DICAS

 Opte por alimentos que possam ser manipulados com as mãos, para aumentar o interesse pelo contato.

 Sirva uma pequena porção de alimentos de cada vez.

 Estimule a alimentação com o uso de utensílios coloridos e alimentos de cores diferentes, fazendo com que chamem a atenção e despertem o interesse pela refeição.



FOME EXAGERADA

É bastante comum que a pessoa tenha vontade de comer em intervalos curtos e/ou em grande quantidade. Isso acontece porque ela esquece que já comeu, não consegue se organizar nos horários ou por uma alteração na saciedade.

DICAS



Estimule o paciente a comer devagar.

Evite alimentos ricos em calorias em grande quantidade.

Ofereça alimentos com intervalos mais curtos (em intervalos de duas horas e meia, por exemplo).

Caso haja insistência em consumir grande quantidade do alimento, procure adaptar os horários e as quantidades.

Ofereça alimentos mais saudáveis com menos açúcares, farinhas e gorduras.

Se houver insistência, tente distrair a pessoa com tema de interesse, para adiar a próxima refeição, caso o intervalo esteja muito curto.



EXERCÍCIOS



É importante adotar uma rotina de atividades com o paciente, pois além de ajudar a reduzir ansiedade e agitação, auxilia no retardo da progressão da doença.

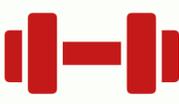
DICAS

- ■ ■ Evite programações intensas e dê intervalos entre as atividades, é comum eles se cansarem rápido.
- ■ ■ Exercite o corpo e a mente, inclua atividades físicas e mentais no planejamento da rotina. Sempre que possível, dê estímulos cognitivos, para isso você pode utilizar músicas, fotografias, pedir ajuda nas tarefas domésticas, jogos (palavras cruzadas ou de tabuleiro, por exemplo) ou até mesmo fazer perguntas frequentes como se estivesse esquecido o nome de algum objeto, da rua ou de andar onde mora.
- ■ ■ Respeite o tempo dele. Evite fazer as atividades com pressa, não cobre respostas ou movimentos rápidos.
- ■ ■ Escolha exercícios ou tarefas que o paciente tem afinidade ou que já realizava, isso irá facilitar a adesão.

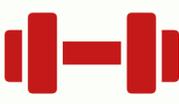
EXERCÍCIOS

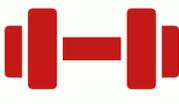


DICAS

 Pratique os exercícios de 3 a 5 vezes na semana, com duração de 30 a 60 minutos. Lembre-se: quanto mais vezes melhor!

 Organize um espaço amplo e arejado em sua residência. Evite lugares com tapetes, quinas (como a da mesa), diferença de nível entre pisos ou qualquer elemento que possa trazer riscos de acidentes.

 Importante hidratar-se de forma regular, bebendo bastante água.

 Utilize roupas confortáveis, que permitam a liberdade de movimento e que sejam adequadas à temperatura local.

EXERCÍCIOS

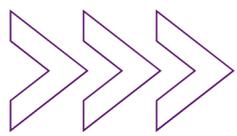


FIQUE ATENTO



Se houver sensação de tontura, exaustão, falta de ar, dor no peito, sensação de desmaio ou palpitação, é recomendado que interrompa imediatamente o exercício.



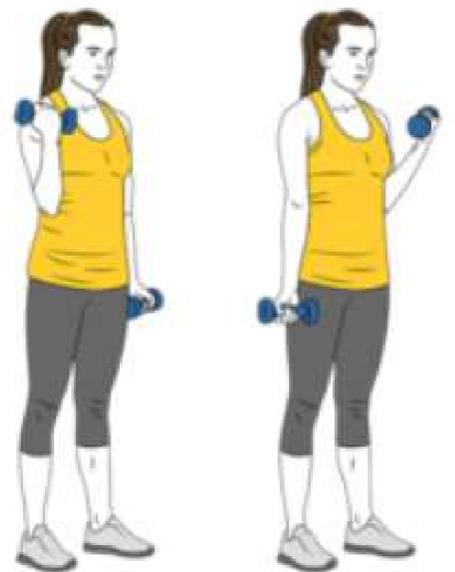


SE LIGA!



Além da boa e velha caminhada, vão aqui algumas dicas de exercícios que podem ser realizados em casa mesmo, no quintal ou varanda, aproveitando para tomar sol e estimular a produção de vitamina D. Você pode repetir os exercícios 3 séries de 10 vezes, inclusive pedindo para o paciente contar as repetições.

Você pode usar como peso algum alimento ou garrafa PET cheia de água ou areia. Com um em cada mão, dobre o cotovelo direito e mantenha o esquerdo esticado. Depois troque, esticando o direito e dobrando o esquerdo.



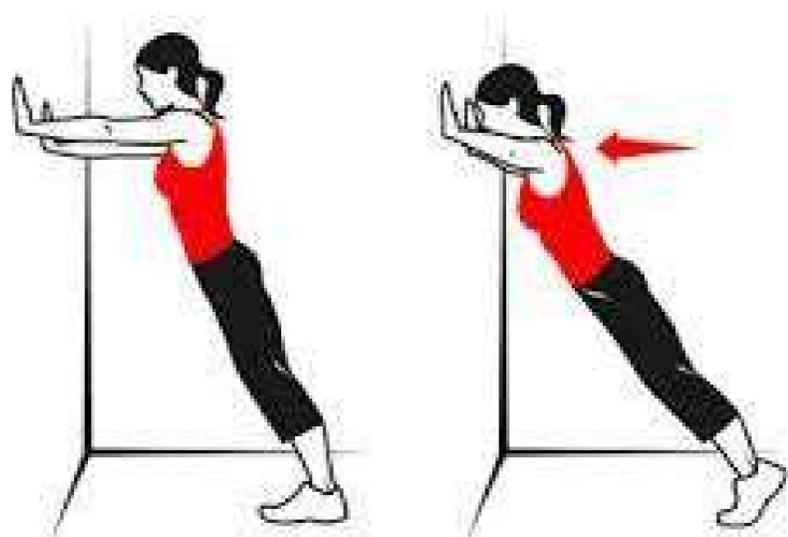
Sentado em uma cadeira, com as pernas paralelas; apoie as mãos com braços esticados em outra cadeira; em seguida, levante-se segurando na cadeira e torne a sentar.

Posicione-se em pé de frente para uma cadeira; apoie uma de suas mãos na cadeira; estenda uma das pernas para trás, tirando o pé do chão.

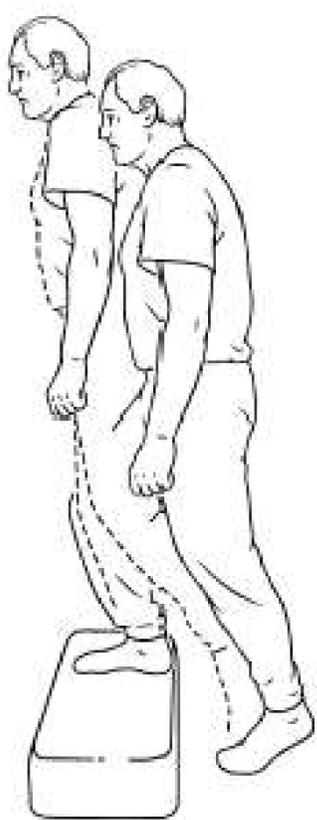
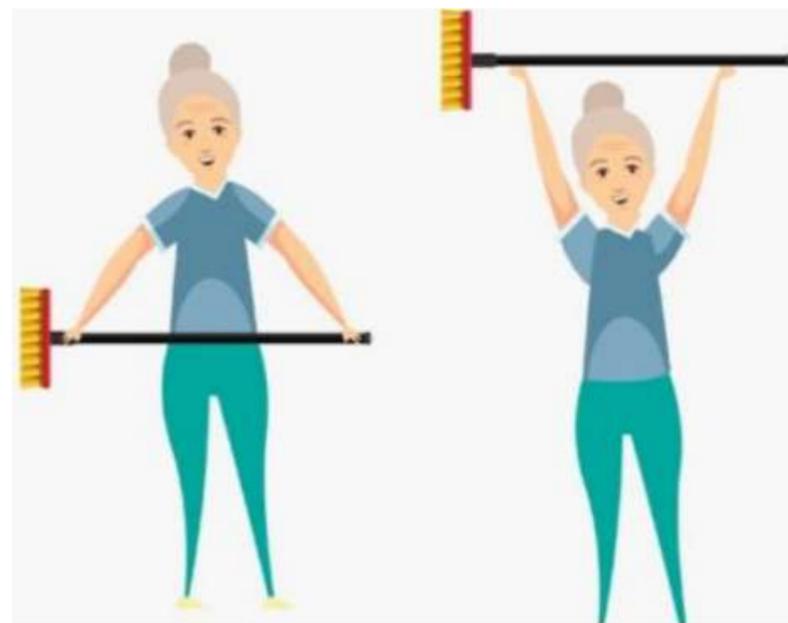


EXERCÍCIOS

Com os pés um pouco afastados, cotovelos esticados e as mãos encostadas na parede na altura do peito, dobre os cotovelos, aproximando o corpo da parede, depois estique os cotovelos novamente.

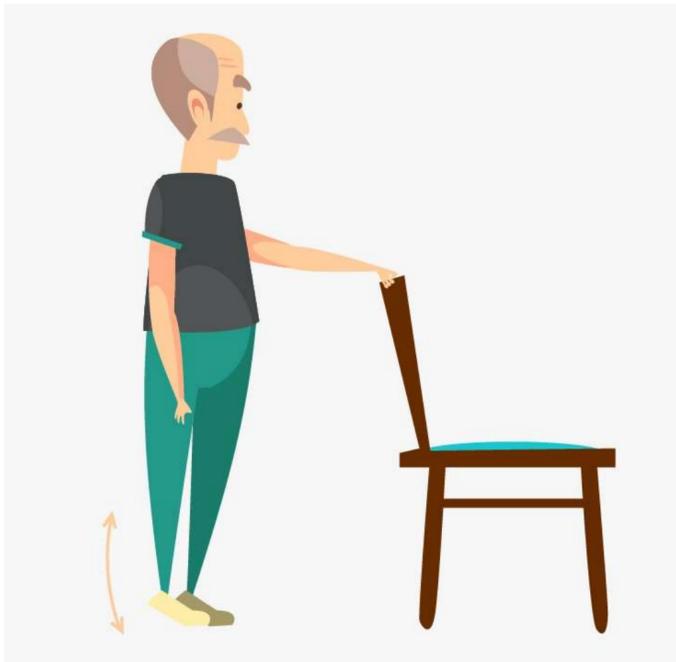


Posicione-se em pé, com as pernas ligeiramente afastadas; com os cotovelos estendidos, segure o bastão frente ao corpo; eleve o bastão acima da cabeça, retornando novamente para a posição inicial.



Trata-se de um exercício de equilíbrio que deve ser realizado preferencialmente com um step ou degrau que tenha corrimão ou próximo de uma parede para ter suporte. Como fazer: subir no step ou degrau com a perna direita. Então, levar a perna esquerda para cima para se juntar à perna direita. Descer novamente e voltar ao posicionamento original.

EXERCÍCIOS



Posicione-se em pé de frente para uma cadeira; apoie ambas as mãos na cadeira ou parede; suba nas pontas dos pés, realizando o movimento de subir e descer.

Ambos de pé, pernas estendidas e paralelas e braços ao longo do tronco. Juntos, rotacionem o tronco em direções opostas, até tocarem as mãos espalmadas um do outro. No final da série, invertam o lado.



Com dois bastões e cada um segurando em uma ponta de cada bastão, faça movimentos de vai e vem com os braços. Você também pode adicionar o movimento das pernas, como se estivesse marchando.



Para ficar mais interativo e estimulá-la a realizar os exercícios você pode praticar junto com ela!

SEGURANÇA



Uma pessoa que tem a Doença de Alzheimer, aos poucos, perde a capacidade de cuidar de si, de tomar decisões e de avaliar riscos.

A situação requer atenção e planejamento por parte dos cuidadores, pois há exposição a perigos que podem e devem ser evitados.



RISCOS EM CASA

A ocorrência de acidentes pode ser a condição para que o paciente não mais permaneça sem companhia, pois sua reincidência é muito provável.

O ambiente domiciliar pode oferecer riscos, mesmo em situações corriqueiras que sempre fizeram parte dos hábitos dos pacientes.



DICAS



Para evitar quedas, recomenda-se instalar barras de segurança, redes de proteção nas janelas, retirar tapetes, deixar caminhos livres de obstáculos e usar piso antiderrapante em áreas molhadas.



Vazamento de gás pode causar desmaio e complicações neurológicas. Para evitá-lo, sugere-se colocar trava de gás e fogão com travamento automatizado.



Objetos cortantes: monitorar o uso de lâminas e de utensílios de cozinha que possam gerar cortes.



Intoxicação por ingestão de substâncias. Manter medicamentos ou produtos tóxicos longe do alcance do idoso com demência.

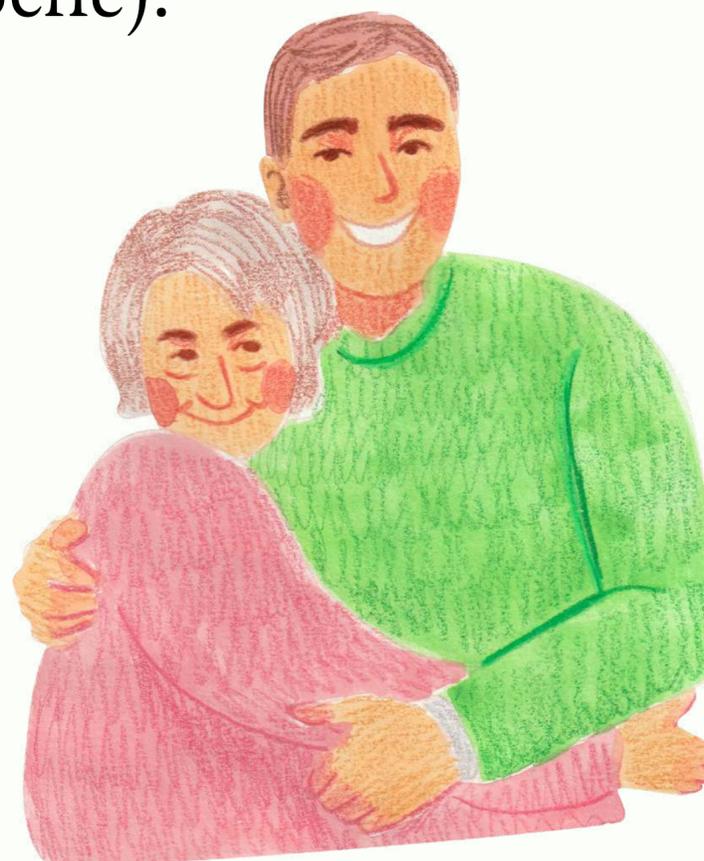


O ESTRESSE DO CUIDADOR

Os cuidadores oferecem cuidados diários e têm sua vida pessoal modificada; pois, além de se dedicarem ao paciente, precisam substituir as tarefas por ele desempenhadas previamente e reorganizar tarefas de sua responsabilidade e vida pessoal.

DICAS

-  Reserve tempo com os amigos.
-  Dialogue com pessoas próximas.
-  Realize atividades físicas diariamente (caminhadas, musculação, natação, etc.).
-  Procure fazer atividades terapêuticas (terapia com psicólogo, yoga, bordado, pintura, crochê).
-  Leia livros.
-  Ouça músicas.
-  Reserve um tempo para meditar, orar e exercitar sua espiritualidade.
-  Cuide de sua Saúde Mental.



VENHA FAZER PARTE DO GAM !



Participe de um Grupo de Ajuda Mútua! Lá você encontra pessoas que vivenciam situações semelhantes as suas, compartilha experiências, chora, sorri, faz amizades, atualiza-se e fortalece sua rede de suporte social! Junte-se a nós!

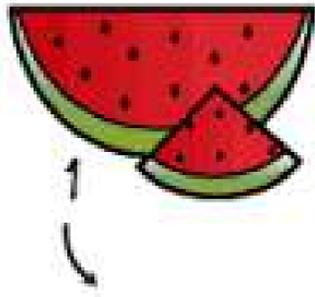
FALE CONOSCO

Luana Machado Andrade (73) 9 9914-4141

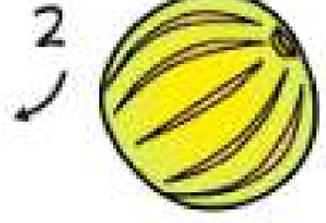
Edite Lago da Silva Sena (73) 9 9108-8762

HORA DA DIVERSÃO

Vamos Praticar?

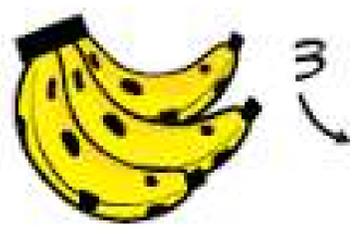


--	--	--	--	--

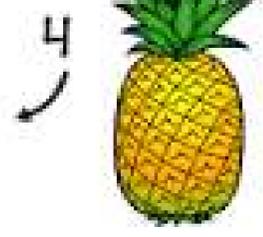


--

--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

