

Cuidar de amigos e família após terem alta hospitalar

Este documento consiste de recomendações úteis para família e amigos de pessoas que necessitem de cuidados ou apoio com a vida do dia-a-dia. Esta informação foi criada com base nas recomendações do governo e poderá ser útil para pessoas com demência e as famílias que as apoiam.

A ajuda e apoio podem ser disponibilizados em casa ou pelo telefone ou online, p. ex. através do Zoom ou Skype. O apoio pode incluir:

- apoio emocional, como ajudar uma pessoa a gerir a ansiedade ou outras dificuldades de saúde mental
- trabalhos domésticos, como cozinhar, limpar ou outras tarefas
- apoio pessoal como ajuda a movimentar-se, lavar-se, comer ou a vestir-se
- ajuda a obter coisas essenciais como medicamentos ou alimentos
- ajuda a gerir dinheiro, cuidados pagos ou outros serviços

Coisas a ter em consideração se estiver a cuidar de outra pessoa

1. Obtenha ajuda de outras pessoas com os cuidados ou tarefas do dia-a-dia

- Não tente fazer tudo sozinho(a). Fale com amigos e família sobre o apoio que a pessoa necessita e o que os outros podem fazer para ajudar. É possível partilhar as tarefas?
- Consulte os websites da *Carers UK* e *Carers Trust* para [informação sobre o apoio disponível](#). A *Carers UK* também tem um fórum online que pode utilizar para falar com outros cuidadores e uma linha de apoio gratuita que se encontra aberta

de segunda a sexta-feira, das 9h00 às 18h00, no número 0808 808 777.

- Se for empregado por conta de outrem fale com o seu empregador sobre a gestão do trabalho durante os cuidados. Poderá ser possível organizar um horário de trabalho flexível e muitos empregadores disponibilizam [outros](#) métodos de tornar as coisas mais fáceis.
- Se fizer parte de um círculo de apoio (*support bubble*) que inclua uma pessoa com demência, pode continuar a visitar essa pessoa após 14 de setembro de 2020 mesmo que haja mais de seis pessoas.
- Se frequentar a escola, escola técnica (*college*) ou universidade informe-os que está a cuidar de uma pessoa para o(a) poderem ajudar a gerir os seus estudos. A [Carers Trust](#) tem muitas recomendações úteis para jovens a cuidar de familiares ou amigos.
- Contacte a sua câmara municipal ou autoridade local para saber o que lhe podem disponibilizar. Consulte os seus websites através da [ferramenta online de códigos postais](#). Os serviços poderão mudar durante a pandemia.
- Pode obter informações especializadas junto das organizações relacionadas com problemas de saúde, como a *Alzheimer's Society*, *Dementia UK*, *Age UK*, *MIND* e outras. Muitas destas organizações disponibilizam apoio aos cuidadores.
- Pode consultar o website da *Race Equality Foundation*, que tem informação para familiares e amigos a cuidar de pessoas com demência traduzida para [várias línguas](#)
- Pode contactar organizações para pessoas negras e de minorias étnicas a trabalhar com pessoas a sofrer de demência ou pessoas idosas.
- Lembre-se que os grupos de apoio presenciais para pessoas afetadas pela demência (incluindo cuidadores familiares) continuam a pode reunir-se após 14 de setembro, mesmo que tenham mais de seis pessoas. Talvez possa encontrar um grupo de apoio na sua área através de uma das organizações mencionadas acima.

2. Cuide da sua saúde, para além de cuidar da pessoa a quem presta apoio

É importante que cuide de si próprio(a) para permanecer saudável e evitar um esgotamento. Faça uma dieta equilibrada, durma o suficiente

e tente fazer algum exercício físico todos os dias. Talvez possa fazer algo para cuidar da sua saúde com a pessoa a quem presta cuidados. Consulte o [folheto sobre ajudar uma pessoa com demência a permanecer bem](#)

Se colocar algum tempo de parte todos os dias para fazer exercício ou para inspirar profundamente algumas vezes, isso poderá aliviar o stress e ajudá-lo(a) a lidar com cada dia. Consulte o [website do NHS intitulado "Every Mind Matters"](#) para mais dicas. Se a sua saúde, ou a saúde da pessoa a quem presta cuidados, piorar devido ao coronavírus ou outra doença fale com o seu médico de família (GP) ou telefone para o NHS 111.

3. Planeie antecipadamente para que possa continuar a prestar cuidados se a situação se alterar

Escreva um plano com os cuidados de que a pessoa necessita e o que outras pessoas deverão fazer se não puder continuar a prestar cuidados por algum motivo. É importante que as outras pessoas possam encontrar o seu plano com facilidade e rapidez, para compreenderem o que precisa de ser feito se não estiver presente. A [Carers UK](#) tem informações no seu website sobre como fazer um plano.

4. Orientações para prestadores de cuidados não remunerados

As orientações do Governo têm recomendações pormenorizadas sobre como [cuidar de familiares ou amigos durante o surto do coronavírus](#) no website GOV.UK.

Também poderá querer consultar as [informações e materiais](#) para apoiar melhor pessoas negras e de minorias étnicas com demência e as suas famílias.

5. Outras fontes de informação

Linha de apoio *Dementia Connect* da *Alzheimer's Society* 0333 150 3456; linha *The Silver Line* 0800 4 70 80 90; para aconselhamento de saúde do serviço nacional de saúde (NHS), telefone para o número 111 (ou consulte o website www.111.nhs.uk)

Se tiver acesso à Internet, também pode aceder a bastante informação útil de websites fiáveis:

- *Alzheimer's Society* www.alzheimers.org.uk *Age UK* www.ageuk.org.uk / *Age Cymru* www.ageuk.org.uk/cymru O serviço nacional de saúde (NHS) www.nhs.uk
- A BBC www.bbc.co.uk O Governo www.gov.uk / www.gov.wales
- *Public Health England* www.gov.uk/government/organisations/public-health-england
- A sua câmara municipal local <https://www.gov.uk/find-local-council>
- *Race Equality Foundation* www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia *Covid Mutual Aid UK* www.covidmutualaid.org