

AJUDAR UMA PESSOA COM DEMÊNCIA A PERMANECER BEM DURANTE O SURTO DO CORONAVÍRUS



**Cinco mensagens de importância fundamental
para pessoas a cuidar de familiares ou amigos**

O surto do coronavírus colocou pressão em todos nós, mas especialmente nas pessoas a cuidar de uma pessoa com demência. Aqui ficam algumas dicas que o(a) poderão ajudar a tornar as coisas mais fáceis. As circunstâncias de todos nós são diferentes, por isso algumas das dicas poder-lhe-ão ser úteis consoante as suas circunstâncias.

Esta brochura utiliza o termo “cuidadores” para se referir a pessoas que estejam a cuidar de um familiar ou amigo com demência.



Permaneça bem e em segurança

Siga as orientações do governo para permanecer bem, incluindo as orientações específicas para cuidadores no website da Carers UK. Faça um plano para a eventualidade de adoecer e pense sobre com quem poderá conversar se se sentir sobrecarregado(a).



Mantenha-se em contacto com outras pessoas

Mantenha-se em contacto frequente com amigos e família e encoraje a pessoa a quem presta cuidados a fazer o mesmo.



Mantenha um sentido de propósito

Faça uma lista de trabalhos e atividades agradáveis e crie uma rotina diária de que goste. Isto poderá significar continuar com as suas atividades normais de lazer ou iniciar novas.



Mantenha-se ativo(a)

Mantenha-se ativo(a) das formas de que goste. Faça exercício ao ar livre se puder ou dentro de casa se não puder fazê-lo ao ar livre..



Mantenha-se positivo(a)

É provável que a situação atual venha a complicar ainda mais as pressões e frustrações inerentes à responsabilidade de cuidar de outra pessoa. Não lide com as dificuldades sozinho(a). Peça apoio se necessitar dele e tente ter tempo só para si.

**VAMOS
CONSEGUIR SUPERAR
ESTA SITUAÇÃO E BREVEMENTE
ESTAREMOS NOVAMENTE
JUNTOS**

Continue a ler para mais sugestões...

PERMANECER BEM E EM SEGURANÇA

- O mais importante é que se mantenha a si e à pessoa a quem presta cuidados bem e em segurança. Há bastantes orientações governamentais sobre como fazê-lo, incluindo recomendações específicas para cuidadores no website da Carers UK.
- Faça um plano para o caso de adoecer, incluindo os tipos de cuidados e apoio que são necessários e os dados de contacto de pessoas que podem ajudar e lembre-se de o atualizar quando necessário.
- Pense sobre com quem poderá conversar se sentir que não consegue aguentar a situação, quer se trate de um familiar ou amigo, uma organização local que lhe preste apoio, uma pessoa na Carers UK, o serviço de cuidados sociais para adultos da sua câmara municipal (*Council*) ou talvez a sua igreja ou templo, se tiver.



- Coloque sinais espalhados pela casa para lembrar a pessoa a quem presta cuidados das precauções de segurança, incluindo permanecer em segurança e lavar as mãos com frequência. Também poderá ajudar se exemplificar as medidas de segurança, por exemplo ao fazer um comentário quando estiver a lavar as mãos.

Se não viver com a pessoa a quem presta cuidados...

- Pense nos modos como a tecnologia poderá ajudar. Isto poderá incluir um alarme portátil ou um sistema de câmaras ligado a uma aplicação no telemóvel. Também pode requerer entregas de alimentos e medicamentos online com horários de entrega específicos. A câmara municipal da sua zona ou uma organização que o(a) apoie poderão ter um grupo de voluntários comunitários que poderão eventualmente ajudá-lo(a).

MANTER-SE EM CONTACTO COM OUTRAS PESSOAS

- Mantenha-se em contacto frequente com a família e amigos. Faça uma lista das pessoas a quem quer telefonar com a indicação de quando lhes vai telefonar. Não se esqueça de que continua a poder conversar com os seus vizinhos a uma distância segura. Também se pode encontrar com uma pessoa de fora do seu agregado se se mantiverem a 2 metros (6 pés) de distância.
- Se tiver um *smartphone*, aplicações como o WhatsApp podem ser um bom modo de se manterem em contacto. Se tiver acesso à Internet, pode contactar família e amigos através do Skype ou Zoom. Também poderá encontrar grupos e fóruns de discussão online com outros membros da sua comunidade que lhe interessem.
- Ajude a pessoa a quem presta apoio a permanecer em contacto com outras pessoas através de telefonemas, cartas, email ou videochamadas. Converse sobre as pessoas importantes na vida dessa pessoa e arranje fotografias para as quais possa olhar e colocar à vista. Se a pessoa tiver família ou amigos em outros países, pode ajudá-la a fazer chamadas por Skype ou Zoom com essas pessoas e mostre-lhes as fotografias.



- Tranquelize a pessoa de que ela se encontra bem e segura e converse sobre a vida e os bons tempos por que essa pessoa passou. Fale sobre o que a pessoa quiser falar. Tente ser paciente, se a pessoa se repetir. Se a pessoa estiver confusa sobre pessoas, locais e datas, evite corrigi-la se isto a deixar transtornada ou chateada.
- Há muitas pessoas que pode contactar para solicitar apoio e aconselhamento, tais como organizações locais que o(a) ajudam ou a linha de apoio Dementia Connect da Alzheimer's Society (se telefonar, ser-lhe-á disponibilizado um serviço de tradução).

Se não viver com a pessoa a quem presta cuidados...

- Mantenha-se em contacto do modo que puder e encoraje família e amigos a fazer o mesmo. Poderá ser útil criar um horário para que a pessoa tenha contacto regular durante o dia.
- Poderá haver outras pessoas que possam oferecer contacto social à distância, tais como vizinhos, membros do grupo religiosos ou outro grupo comunitário fiável. Contudo, lembre-se de que introduzir pessoas novas poderá ser confuso para a pessoa a quem presta cuidados.



MANTER UM SENTIDO DE PROPÓSITO

- Faça um plano das coisas a fazer todos os dias. Divida o dia em secções e planeie as suas atividades – que poderão ser atividades que conhece bem ou novas. Alterne os deveres com atividades mais agradáveis.
- Um calendário ou quadro poderá ser um bom modo de vos ajudar a lembrarem-se do que foi planeado.
- Faça os trabalhos domésticos que tenha estado a adiar e risque-os da sua lista de coisas para fazer. Até poderá recompensar-se a si mesmo, como ao tomar um banho de imersão, cozinhar a sua receita preferida ou fazer a sua bebida preferida.
- Tente “descobrir novamente” coisas em sua casa, reparando em fotografias ou ornamentos e contando a história de como os adquiriu, lendo novamente livros ou ouvindo música de que gosta ou ao fazer puzzles ou jogar jogos como dominós ou à cartas.
- Se partilharem a mesma religião ou crenças e tiverem acesso à Internet, encontrará certamente reuniões de oração e de outro tipo para a sua religião. Poderá organizar uma hora para “ir à igreja, mesquita ou templo” com a pessoa. Se orar frequentemente sozinho(a), mantenha a pessoa a quem presta cuidados ocupada com algo para não o(a) incomodar durante a sua oração.
- Planeie de forma a incluir os seus programas preferidos de televisão ou rádio na sua rotina diária e serviços a pedido para coisas de que você ou a pessoa a quem presta cuidados poderão gostar.

Se não viver com a pessoa a quem presta cuidados...

- Encoraje a pessoa a quem presta cuidados a tentar algumas das sugestões acima. Se lhe telefonar à noite, terá a oportunidade de lhe perguntar o que tem planeado para o dia seguinte, fazer sugestões e lembrá-la de certas coisas como entregas. Telefonemas frequentes seus ou de outras pessoas poderão ajudar a dividir o dia e ajudar a encorajar a pessoa a iniciar novas atividades.



MANTER-SE ATIVO(A)

- Certifique-se de que faz exercício suficiente. Saia de casa todos os dias para ir dar um passeio ou descubra novos modos de fazer exercício em casa. Contudo, não exagere – faça o aquecimento antes e o arrefecimento depois de todas as sessões e aumente gradualmente a duração e intensidade do exercício.
- Ajude a pessoa a quem presta apoio a fazer exercício com regularidade. Passar tempo no jardim pode ser ideal, se tiver um, mas também há muitas rotinas menos estrénuas que pode acompanhar online ou nos programas de pequeno-almoço da televisão. Se a pessoa estiver bem e em forma pode tocar música e podem dançar.



- Pode sair com a pessoa para a ajudar a ir dar um passeio, ir às lojas, à igreja ou a um café, por exemplo. Contudo, lembre-se de que deve utilizar uma cobertura facial se for a sítios como lojas onde o seu uso seja obrigatório. Se a pessoa a quem presta apoio tiver muita dificuldade em usar uma cobertura facial, não é obrigada a usá-la. Lembre-se, também, de se manter a dois metros (seis pés) de distância das outras pessoas.

Se não viver com a pessoa a quem presta cuidados...

- Encoraje a pessoa a manter-se ativa de um modo seguro e que lhe dê prazer. Se puderem falar por ligação vídeo, poderão partilhar uma sessão de exercício. Muitas vezes, as pessoas de mais idade reagem melhor às pessoas mais novas e à sensação de diversão que elas trazem, por isso envolva quaisquer netos ou outros familiares novos se puder.

MANTER-SE POSITIVO(A)

- Por vezes é difícil ser um cuidador, mas agora mais do que nunca deve tentar manter-se positivo(a). Ao fazê-lo e ao ajudar a pessoa a quem presta cuidados a fazer o mesmo, irá ajudá-los aos dois a ultrapassar esta fase difícil. Contudo, isto é mais fácil de dizer do que fazer, por isso se tiver dificuldades fale com um conhecido, uma organização que lhe preste apoio ou telefone para a Carers UK ou para a equipa de cuidados sociais para adultos da sua câmara municipal (*Council*).
- Se tiver preocupações financeiras pode consultar mais informação sobre prestações sociais e como requerê-las em www.carersuk.org/help-andadvice/financial-support/help-with-benefits e www.gov.uk/carers-uk.
- A oração, meditação ou celebrações religiosas poderão ajudá-lo(a) se tiver uma religião ou crença específica.



- Tente incluir atividades que lhe deem prazer a cada dia e planeie antecipadamente para alturas do dia mais difíceis, tais como quando a pessoa a quem presta cuidados tem a tendência a ficar agitada ou transtornada ou quando se sente em baixo. Tente encontrar uma diversão construtiva e crie tempo para si próprio.
- Muitas pessoas acham os exercícios de relaxamento e “mindfulness” úteis na gestão dos seus sentimentos – encontrará muitos guias simples para começar online.

Se não viver com a pessoa a quem presta cuidados...

- Pode ajudar a pessoa a quem presta cuidados a permanecer positiva ao tranquilizá-la de que a situação atual é temporária e ao encorajá-la a falar sobre como se sente. Também pode descarregar uma cópia da nossa outra brochura que detalha cinco mensagens importantes para as pessoas com demência durante a COVID-19. www.raceequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources.



OBTER INFORMAÇÃO FIÁVEL

É essencial ter fontes de informação fiáveis. Pode aceder a atualizações regulares na BBC, na televisão ou rádio e se quiser falar com alguém telefone para:

- Carers UK **0808 808 7777**
- Linha de apoio Dementia Connect da Alzheimer's Society **0333 150 3456**
- Linha de apoio Admiral Nurse da Dementia UK **0800 888 6678**
- Para recomendações de saúde do serviço nacional de saúde (NHS), telefone para o **111** (ou visite **www.111.nhs.uk**). Se tiver acesso à Internet, também poderá aceder a vários outros websites fiáveis com informação útil:
- Carers UK **www.carersuk.org**
- Carers Trust **www.carers.org**
- Alzheimer's Society **www.alzheimers.org.uk**
- Dementia UK **www.dementiauk.org** (email **helpline@dementiauk.org**)
- Age UK **www.ageuk.org.uk** / Age Cymru **www.ageuk.org.uk/cymru**
- O serviço nacional de saúde (NHS) **www.nhs.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
- Race Equality Foundation
www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-withdementia
- Covid Mutual Aid UK **www.covidmutualaid.org**

Brochuras adaptadas e traduzidas com a autorização da Professora Linda Clare. A produção das brochuras originais em inglês e galês foi financiada pelo National Institute for Health Research (NIHR), num projeto liderado pela Universidade de Exeter, a Unidade de Pesquisa Política de Pessoas Idosas e Fragilidade (Older People and Frailty Policy Research Unit) do NIHR e a Applied Research Collaboration South-West Peninsula do NIHR, com parceiros incluindo a Alzheimer's Society, Innovations in Dementia, Universidade de Manchester, Universidade de Bradford e a Universidade Brunel de Londres. Está associada ao programa "Melhorar a vida com a demência e reforçar a vida ativa" (Improving the experience of Dementia and Enhancing Active Life - IDEAL) que foi financiado pelo Economic and Social Research Council e NIHR (ES/L001853/2) e como um Alzheimer's Society Centre of Excellence (IDEAL-2, 348, AS-PR2-16-001). Consultar www.IDEALproject.org.uk para mais pormenores.