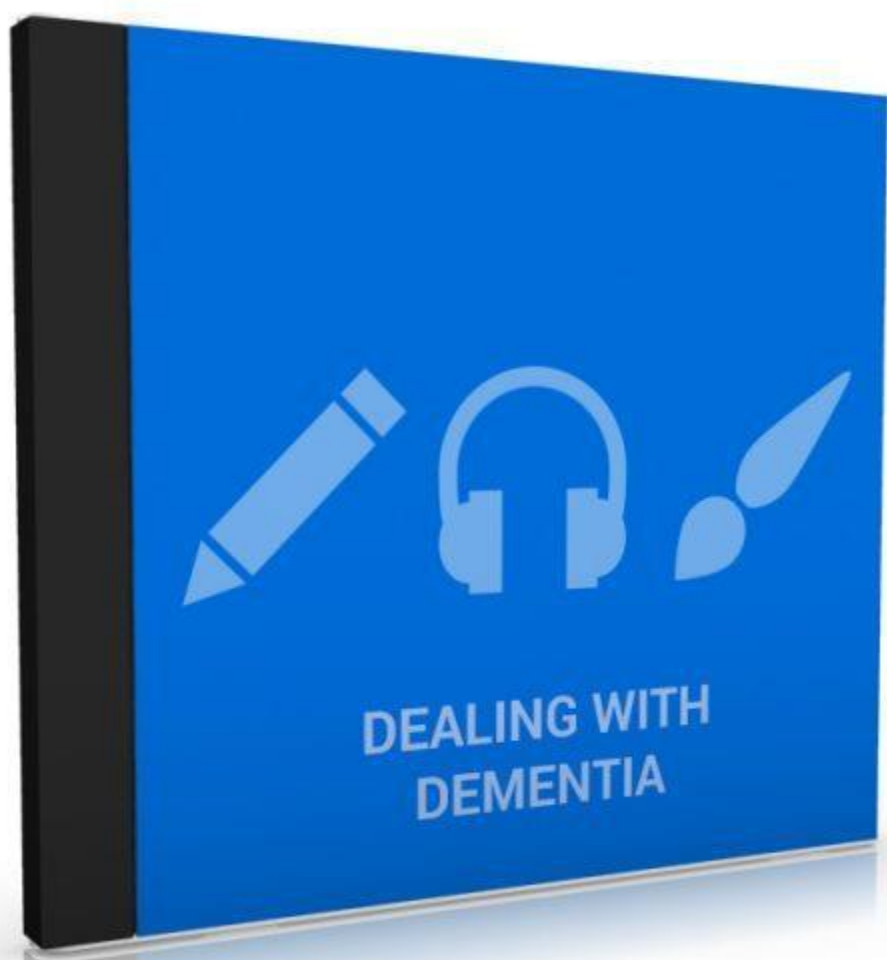


## Lidando com demência



## **Direitos de Uso**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação, digitalização ou de outra forma, sem a permissão prévia por escrito do editor. .

## **aviso Legal**

Todo o material contido neste livro é fornecido apenas para fins educacionais e informativos. Nenhuma responsabilidade pode ser assumida por quaisquer resultados ou resultados resultantes do uso deste material.

Embora tenham sido feitas todas as tentativas para fornecer informações precisas e eficazes, o autor não assume nenhuma responsabilidade pela precisão ou uso / uso indevido dessas informações.

## Índice

|   |    |
|---|----|
| 7 tratamentos e dicas naturais de Alzheimer                                     | 4  |
| Tratamentos comuns para ajudar um paciente com demência a lidar com a doença    | 6  |
| Lidar com um paciente com demência agressivo                                    | 9  |
| Lidar com a doença de Alzheimer - 7 etapas e os sintomas que você precisa saber | 11 |
| A demência é reversível ou tratável?  | 14 |
| Lidar com demência - organização e rotina são vitais para o sucesso             | 16 |
| Como o exercício pode ajudar o indivíduo e a família a lidar com a demência     | 18 |
| Como tornar sua casa segura para quem sofre de demência                         | 20 |
| Dicas de autocuidado para o paciente com demência                               | 23 |
| Conversando com um pai com demência   | 25 |

# 7 tratamentos e dicas naturais de Alzheimer

O declínio cognitivo que ocorre com as muitas doenças sob a demência um-brella pode ser tratado. Em alguns casos, dependendo da condição e de sua progressão, as dificuldades mentais causadas pela demência podem ser revertidas. Embora existam tratamentos médicos tradicionais para Alzheimer, demência vascular e outras formas de demência, eles geralmente envolvem efeitos colaterais infelizes. Como métodos de tratamento alternativos e complementares, os 7 óleos, ervas, vitaminas e especiarias naturais a seguir são promissores.

## 1 - Óleo de Coco

As cetonas são compostos estimulantes do cérebro encontrados no óleo de coco. O óleo de coco também contém "boas gorduras" que melhoram a maneira como o cérebro se comunica com o resto do corpo. O Dr. Bruce Fife é autor de 20 livros, alguns dos quais lidam com os benefícios credíveis do óleo de coco no tratamento e prevenção da doença de Alzheimer. Ele é um dos vários profissionais de saúde mental que notaram uma melhora dramática nos pacientes de Alzheimer quando o óleo de coco é tomado diariamente.

## 2 - Ashwagandha

Esta sempre-viva perene é uma erva comumente encontrada na aromaterapia. Ele tem sido usado para tratar distúrbios mentais e problemas de saúde física há milhares de anos na prática indiana da medicina ayurvédica.

### **3 - Açafrão**

A curcumina é o ingrediente ativo da açafrão. Presente em várias práticas naturais de cura, que remontam a milhares de anos, a curcumina possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que influenciam positivamente a doença de Alzheimer e outras formas de demência.

### **4 - Óleo de peixe, suplementos de ômega-3**

Para se beneficiar deste tratamento natural da doença de Alzheimer, coma 2 a 4 porções de peixe por semana. Como alternativa, você pode tomar um suplemento de ômega-3 todos os dias. O óleo de fígado de bacalhau é uma sugestão alternativa segura e natural para introduzir ácidos graxos essenciais para a saúde em seu corpo, onde eles podem trabalhar para tratar os sintomas da doença de Alzheimer.

### **5 - Probióticos**

Uma das maneiras mais fáceis de prevenir e tratar várias condições de saúde física e mental é manter seu intestino saudável e feliz. Os problemas digestivos estão vinculados a 75% de todas as doenças crônicas e graves. Coma mais alimentos fermentados como chucrute e kefir para se beneficiar da influência probiótica no Alzheimer ou tomar um suplemento diário.

## **6 - Ginkgo Biloba**

Os suplementos de ginkgo biloba demonstraram eficácia em alguns estudos para melhorar a saúde do coração, limpar artérias bloqueadas, promover a circulação sanguínea saudável e acalmar os nervos do cérebro. Além disso, algumas pesquisas mostram que o ginkgo biloba também pode melhorar a memória.

## **7 - A família de vitaminas B**

Pesquisas anunciadas em Anais da Academia Nacional de Ciências mostram que as vitaminas do complexo B podem diminuir a velocidade com que a doença de Alzheimer progride. Isto é especialmente verdade para o ácido fólico e as vitaminas B6 e B12. Tomar um supercomplexo de vitamina B é uma maneira simples de obter sua dose diária de importantes vitaminas da família B.

# Tratamentos comuns para ajudar um paciente com demência a lidar com a doença

Alzheimer e demência com corpos de Lewy são duas formas de demência. A demência vascular apresenta sintomas de demência após um acidente vascular cerebral. Existem várias outras causas do declínio cognitivo e problemas de saúde mental que são identificadas pelo termo geral de demência. O tratamento geralmente depende do tipo de demência envolvida, mas em muitos casos, os protocolos de tratamento são semelhantes, independentemente da causa subjacente.



Obviamente, o tratamento não pode começar sem um diagnóstico. Seu médico ou profissional de saúde mental precisa entender completamente o que está acontecendo antes que o tratamento adequado possa melhorar a qualidade de vida. Isso ocorre porque algumas formas de demência são tratáveis, mas irreversíveis, e algumas são totalmente reversíveis. Isso significa que um diagnóstico abrangente dos sintomas de demência e sua causa subjacente são necessários antes que um tratamento seja decidido.

### **Tratamento para demência reversível**

No caso de demência reversível, onde o problema é desencadeado por problemas de tireóide, medicamentos, deficiências de vitaminas ou minerais e outras causas, as opções de tratamento podem variar bastante. Se a falta de uma determinada vitamina está levando ao declínio cognitivo, perda de memória e nevoeiro cerebral, ou outros sintomas reveladores de demência, a suplementação diária de vitaminas pode ser tudo o que é necessário para corrigir o problema.

O hipotireoidismo é uma situação em que não é desenvolvido hormônio tireoidiano suficiente. Quando essa é a causa dos sintomas e comportamentos da demência, uma prescrição de hormônio tireoidiano pode resolver o problema. Você provavelmente está bem ciente de que muitas medicações às vezes podem causar efeitos colaterais dramaticamente negativos. Quando uma prescrição é a causa subjacente da demência, a troca de medicamentos geralmente é o tratamento sugerido.

### **Tratamento da demência irreversível**



Os cuidados paliativos são a base do tratamento de todas as formas de demência irreversível. Quando a demência não pode ser revertida, os cuidados paliativos reconhecem a futilidade de tentar

curar ou remediar a condição. Isso significa que a qualidade de vida em todas as fases da demência está estressada. Os sintomas são tratados com a esperança de que a doença em questão seja minimizada o máximo possível.

Os cuidados paliativos não apenas ajudam o doente com demência, mas também a família e os entes queridos envolvidos. As preocupações físicas, mentais e emocionais do paciente são tratadas para tornar a vida o mais gratificante e gratificante possível. Isso pode incluir a prescrição de analgésicos e medicamentos que aumentam a memória.

Os inibidores da colinesterase aumentam os níveis de acetilcolina no cérebro, e isso pode ajudar a melhorar o julgamento, o foco e a memória. A prescrição de algum tipo de inibidor da colinesterase de marca pode atrasar ou retardar a progressão dos sintomas de demência em alguns casos. Rivastigmina, Donepezil e Galantamina são três inibidores da colinesterase, geralmente prescritos para o tratamento da demência.

A memantina pode ser prescrita durante estágios moderados ou graves de demência. Aumenta a função cognitiva e é frequentemente prescrito para tratar a doença de Alzheimer e a demência vascular. As mudanças na dieta, afastando-se dos alimentos processados e adotando uma dieta baseada em vegetais, provaram ser eficazes no tratamento de alguns sintomas de demência, e o exercício também mostrou ser benéfico.



# Lidar com um paciente com demência agressivo

As ações agressivas de quem sofre de demência podem ser de natureza física ou verbal. Explosões podem ocorrer repentinamente, aparentemente do nada. Imagine lentamente perdendo suas faculdades mentais, tendo uma memória que vai e vem e sendo frustrado por um sentimento de desamparo. É isso que o paciente com demência passa diariamente. Além das causas mentais de comportamento agressivo, problemas de comunicação, problemas ambientais e ser fisicamente incompreensível podem levar alguém a agir.

## **O que causou o Outlash?**

O primeiro passo para lidar com um paciente com demência que é abusivo ou agressivo é identificar a causa. Na maioria dos casos, o motivo pelo qual o paciente com demência está chateado deve-se a um dos três fatores a seguir.

### **1 - Problemas de comunicação**

### **2 - Desconforto físico**

### **3 - Questões ambientais**

Pergunte. Tente identificar a causa subjacente da agressão. Compreender o que causa comportamento agressivo é o primeiro passo para remover ou limitar essa influência.

## **Problemas de comunicação**

Quando alguém com demência está tendo problemas para entender você, ela pode ficar frustrada. Ela está tentando muito se comunicar com você o que está acontecendo, mas como ela não consegue entender completamente o que você está dizendo

ou o que você está perguntando, ela fica com raiva de sua incapacidade de se comunicar adequadamente. Isso pode levar à agressão física ou verbal.

Certifique-se de falar devagar e use instruções simples. Pode ser que você esteja dificultando a compreensão do que está tentando se comunicar. Olhe o paciente diretamente nos olhos ao conversar com eles. Tente não cobrir muitos tópicos ou faça muitas perguntas ao mesmo tempo. Além disso, verifique se o estresse que está acontecendo em sua vida não está aparecendo em seu discurso.

## **Desconforto físico**

Se você já esteve confinado a uma cadeira desconfortável durante uma longa reunião de negócios, sabe como seu nível de conforto físico pode ditar seu humor. Quando você se sentir desconfortável e não achar que pode remediar a situação, poderá sentir frustração e talvez até raiva. Às vezes, uma situação incomparável que leva a um comportamento agressivo em um paciente com demência pode ser causada por dor interna.

Quando ocorrer uma agressão, pergunte ao paciente se ele está sentindo dor interna ou externa. A sede ou a fome são um problema? O paciente está quente ou frio? Sentiram sentimentos de



conforto aparece logo após tomar um medicamento? Esses são os tipos de perguntas que você deve fazer para aliviar o que está causando dor ou desconforto físico.

### **Causas ambientais**

As muitas formas de demência são frequentemente acompanhadas por uma incapacidade de reconhecer os arredores. A pessoa com demência agiu porque se sentiu perdida e não sabia onde estava? Existem ruídos altos ou muitas pessoas falando ao mesmo tempo? Estes são apenas alguns casos em que o ambiente de uma pessoa pode levá-la a agir. Quando qualquer um dos cinco sentidos de uma pessoa com demência está estressado até o limite, pode resultar em comportamento agressivo.

## Lidar com a doença de Alzheimer - 7 etapas e os sintomas que você precisa saber

Demência é um termo que se refere a várias causas de declínio mental. A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência, e outros tipos de demência também são marcados por perda de memória, dificuldades de comunicação, raciocínio, julgamento e problemas de percepção visual. Ser capaz de identificar os sintomas é importante porque existem sinais diferentes que aparecem em diferentes estágios da doença de Alzheimer.





### 3 ou 7 etapas?

Todo paciente com Alzheimer é diferente do próximo. Isso significa que a experiência de demência também será diferente. Em muitos casos, porém, os profissionais de saúde mental identificaram estágios marcados em que certos sintomas aparecem. Em alguns casos, a progressão de um estágio para o próximo é difícil de detectar. Além disso, o Alzheimer é algumas vezes identificado como tendo 3 estágios por um médico e 7 por outro.

A progressão da doença de Alzheimer em três estágios consiste em 1) Classificação precoce, 2) Moderada e 3) Final. Como os estágios geralmente incluem subestágios identificáveis, a prática mais comum adotada pelos profissionais de saúde que diagnosticam e tratam a doença de Alzheimer identifica sete estágios completos de progressão.

- Etapa 1 - Sem comprometimento
- Etapa 2 - Declínio muito leve
- Etapa 3 - Leve declínio
- Etapa 4 - Declínio moderado
- Etapa 5 - Declínio moderadamente grave
- Etapa 6 - Declínio grave
- Etapa 7 - Declínio Muito Grave

No primeiro estágio, a doença de Alzheimer já começou a se desenvolver. Mesmo assim, não há problemas de saúde reconhecíveis ligados ao declínio mental. O primeiro estágio detectável em que os sintomas aparecem está no estágio 2, com problemas muito leves em desenvolvimento. Alguém nesse estágio de Alzheimer pode começar a extraviar itens no trabalho e no trabalho



casa, e pode apenas considerar o esquecimento de estar ocupado ou sem foco. Amigos, familiares e colegas de trabalho provavelmente não perceberão problemas significativos relacionados à memória.

O estágio 3 é geralmente a fase mais inicial em que problemas cognitivos são percebidos. Alguém com Alzheimer nesta fase pode achar difícil escolher as palavras ou frases certas durante conversas simples. A memória de curto prazo pode ser afetada negativamente. Problemas com a organização ou o planejamento que não estavam presentes anteriormente podem aparecer. Os profissionais de saúde poderão detectar a função cognitiva reduzida por meio de vários testes.

O estágio 4 da doença de Alzheimer mostra sintomas definitivos dessa forma de demência. A pessoa em questão pode ter dificuldade com a aritmética simples e até esquecer os detalhes da história de vida pessoal. A memória de curto prazo continua a piorar. O estágio 5 é marcado pela incapacidade de lembrar nomes e números de telefone usados com frequência. A pessoa pode ficar seriamente confusa sem motivo algum e ser incapaz de se vestir sem ajuda.

O estágio 6 é onde geralmente é necessária supervisão constante e profissional. A pessoa com Alzheimer em estágio 6 pode vagar sem rumo, se perder fisicamente, perder o controle da bexiga e sofrer mudanças drásticas de personalidade. Atividades diárias simples, como tomar banho e ir ao banheiro, requerem assistência, e o portador de Alzheimer pode não conseguir reconhecer o rosto de amigos e familiares.

O estágio 7 é a fase terminal da debilitante doença de Alzheimer. O paciente é incapaz de responder ao seu ambiente e a comunicação é praticamente impossível. Todos os aspectos da vida pessoal requerem assistência, e o paciente pode perder a capacidade de engolir. A identificação dos sintomas é importante para que o Alzheimer possa ser diagnosticado o mais cedo possível, e o tratamento possa levar à melhor qualidade de vida.



# A demência é reversível ou tratável?

O que é demência e você está em risco?

Um adulto em algum lugar do mundo desenvolve demência a cada 3 segundos, de acordo com a Alzheimer's Disease International. Especialistas dizem que os casos globais de demência dobrarão aproximadamente a cada 20 anos, o que significa que entre 75 e 80 milhões de pessoas em 2013 terão desenvolvido essa condição debilitante. A ciência moderna e os avanços tecnológicos significam que os seres humanos estão vivendo mais do que nunca. Como a maioria dos casos de demência se desenvolve após os 65 anos de idade, isso significa que, quanto mais você vive, maiores são as chances de desenvolver demência.

O que exatamente é demência?

Demência não é uma condição única e é uma palavra guarda-chuva que se refere a um grupo de sintomas. Em todos os casos, demência refere-se a declínios severos em diferentes habilidades e funções mentais que impactam drasticamente e interferem na vida diária. Em alguns casos, isso afeta tão negativamente o cérebro e as habilidades de pensamento que uma pessoa é incapaz de realizar atividades diárias anteriormente simples.

A doença de Alzheimer é a forma mais comum de demência reconhecida, representando de 60% a 80% dos diagnósticos de demência. Demência vascular é o início da perda de memória e outros declínios na função mental que ocorrem após um acidente vascular cerebral. Também chamada de demência pós-AVC, a demência vascular representa cerca de 10% de todos os casos de demência.



Demência com corpos de Lewy (DLB) é a terceira forma mais comum de demência. A perda de memória e os problemas de pensamento comuns à doença de Alzheimer estão presentes. No entanto, as pessoas com DLB geralmente apresentam sintomas precoces, como alucinações e desequilíbrio, distúrbios do sono e lentidão, o que geralmente não é o caso da doença de Alzheimer.

Existem vários problemas diferentes que podem causar o aparecimento de sintomas de demência. Em muitos casos, esses problemas de saúde mental são tratáveis, mas não curáveis. Quando deficiências de vitaminas, problemas de tireóide e outros fatores das condições do estilo de vida causam sintomas de demência, o problema pode ser revertido. O mesmo acontece quando drogas, depressão ou desequilíbrios hormonais estão na raiz dos sintomas.

**Quando causada por trauma ou doença, a demência é irreversível.**

Além disso, a perda de memória relacionada à idade não significa necessariamente que Alzheimer ou alguma outra forma de demência esteja presente. Dependendo da gravidade da condição e sua causa ou causas subjacentes, a demência pode ser efetivamente tratada.

Embora atualmente não exista uma cura que interrompa a progressão da demência, existem tratamentos e práticas eficazes que podem melhorar temporariamente os sintomas e a qualidade de vida e, às vezes, retardar a progressão da doença.

Como a demência se move por vários estágios diferentes, é importante ser diagnosticado o mais cedo possível, se você tiver desenvolvido essa condição. À medida que as pessoas se tornam menos ativas e muitas continuam a comer alimentos processados regularmente, alimentos que contêm aditivos nocivos, produtos químicos, pesticidas e minerais artificiais, o início precoce da demência aumentou.





Além disso, a demência não é exclusiva da multidão de idosos. Se você ou alguém que você conhece exibindo perda de memória, problemas incomuns de comunicação, desenvolveu problemas de percepção visual e tem problemas para prestar atenção e se concentrar, converse com seu médico sobre um exame de demência. Iniciar o tratamento o mais cedo possível é de vital importância para reverter essa condição, quando possível, e tratá-lo adequadamente, quando essa é a única opção.

## Lidar com demência - organização e rotina são vitais para o sucesso

Algumas formas de demência são tratáveis, mas não podem ser revertidas. Outros tipos de demência podem ser retardados ou mesmo revertidos, como é o caso da demência causada por reações aos medicamentos ou devido a um desequilíbrio da tireóide. Em todos os casos, a demência é caracterizada pelo comprometimento da função cognitiva, perda de memória, confusão e outros problemas similares relacionados ao cérebro.

É por isso que rotina e organização são componentes essenciais para ajudá-lo a lidar com a demência em si mesmo ou em um ente querido.

### **A Importância da Rotina e Repetição**

Você já dirigiu para o trabalho, mas não conseguiu se lembrar da jornada que o levou de sua casa para o local de trabalho? Não é uma experiência tão incomum quanto você imagina. Quando você percorre a mesma rota, ao mesmo tempo, pelo mesmo motivo, a repetição pode criar antolhos. Dirija para o trabalho da mesma maneira e ao mesmo tempo durante anos e seu cérebro reconhece esse hábito.



Na verdade, você não fica cego com a experiência de dirigir, mas ela começa a se tornar automática. Em outras palavras, seu cérebro não dedica nenhuma energia de pensamento ao processo. Ele sabe o que você encontrará ao longo do caminho e, mesmo que não esteja pensando no processo, seu cérebro, habilidades motoras, sistema nervoso e cinco sentidos trabalham juntos para levá-lo automaticamente do ponto A ao ponto B sem que você precise dedicar muito pensamento para o que está acontecendo.

Esse tipo de rotina previsível pode fazer maravilhas com pacientes com demência. A demência é uma doença progressiva. Mesmo se for tratado e desacelerado, os sintomas piorarão com o tempo. A implantação de rotinas o mais cedo possível no processo pode sobrecarregar o cérebro, que é o principal alvo da demência.

## **Organize-se**

A organização também é importante no processo de tratamento. Números de telefone de emergência e informações de contato, apólices de seguro de saúde e informações pessoais devem ser compiladas e atualizadas regularmente. A área de convivência do doente com demência deve ser mantida organizada e livre de desordem, e não apenas no sentido físico. A desordem pode existir de várias formas. Desordem visual e ruídos e sons perturbadores dificultam o pensamento do paciente com demência. Todos os aspectos sensoriais do ambiente de quem sofre de demência devem ser organizados.

Isso significa não apenas organizar as atividades da pessoa com demência, mas também ter responsabilidades claramente definidas para os cuidadores. Todos os envolvidos no processo de prestação de cuidados devem saber em que horário estão operando. Você sempre deve ter planos de backup em vigor para garantir cuidados quando necessário.



Demência é difícil para todos os envolvidos. O pedágio mental nos cuidadores e no paciente pode ser substancial. Tomar um tempo para simplificar os ambientes e remover a desordem é importante para o sucesso do tratamento. A organização é uma parte vital do tratamento de alguém com demência, o que significa que o planejamento, sistemas e processos podem melhorar drasticamente a qualidade de vida.

## Como o exercício pode ajudar o indivíduo e a família a lidar com a demência

O exercício é benéfico, independentemente do nível de condicionamento físico de que você gosta. Exercícios de baixo impacto, como hidroginástica e ioga, são frequentemente prescritos para idosos para ajudar a aumentar a qualidade de vida. O exercício é benéfico para crianças e adultos jovens, bem como para aqueles em seus vinte, trinta e adultos com idade média. Para benefícios de saúde mental e física, a atividade física regular oferece muitas recompensas para pacientes com demência de qualquer idade.

### **O benefício social para quem sofre de demência**

Os seres humanos são animais sociais. Os primeiros humanos descobriram que, reunindo-se em grupos e trabalhando pelo bem comum, as taxas de sobrevivência aumentavam. Foi isso que levou à formação das primeiras cidades e sociedades. O cérebro humano é muito bom em reconhecer coisas que o ajudam a viver mais e depois abraçá-las. Isso significa que os cérebros de seus ancestrais formaram uma base para sua atual composição genética e mental que o faz mais feliz quando socializa com frequência.



Existem importantes grupos de pesquisa que mostram que a socialização oferece recompensas imediatas e de longo prazo para pacientes com demência. Os seres humanos são projetados de maneira inata para operar melhor quando estão perto de outros seres humanos, na maioria das vezes. É dessa maneira que o exercício em grupo pode dar recompensas emocionais e mentais significativas para quem sofre de demência.

### **Exercício melhora a função cognitiva**

Isso é verdade no cérebro saudável e no cérebro que sofre de demência. A mente e o corpo estão intimamente conectados. Quando você afeta positiva ou negativamente a saúde de um componente, ele influencia outro. Os pesquisadores detectaram uma ligação inegável entre habilidades cognitivas melhoradas e exercícios regulares. Como o declínio cognitivo é o sintoma mais identificável da demência, é importante o impacto positivo do exercício sobre esta e outras funções cerebrais.

### **Envolvendo a Família**

Quando amigos e familiares se juntam a um paciente com demência em atividades físicas ou de exercício, as recompensas são substanciais para todos. Quando os entes queridos se exercitam com quem sofre de demência, os relacionamentos pessoais são aprimorados, são criadas maravilhosas memórias e todos desfrutam de um impulso na saúde física.

### **Exercício não significa apenas levantar pesos ou correr uma maratona**

Quando muitas pessoas ouvem a palavra "exercício", elas têm conotações negativas que vêm à mente. Atividade física é o que você está procurando. O

exercício físico moderado a intenso só deve ser tentado por um paciente com demência no



estágios iniciais do diagnóstico e se essa atividade for designada como segura pelo médico do paciente. Aqueles em estágios moderados de demência podem se beneficiar de caminhadas com familiares ou cuidadores e outras atividades físicas semelhantes. Qualquer atividade física regular e consistente que seja pelo menos um pouco exigente pode melhorar as métricas de saúde física e mental e diminuir o declínio cognitivo.

## Como tornar sua casa segura para quem sofre de demência

A Associação Americana de Pessoas Aposentadas é a maior organização exclusivamente para idosos nos Estados Unidos e eles querem ajudá-lo a tornar sua casa segura para um membro da família com demência. A AARP oferece planos de seguro com desconto para seus membros, e sua taxa anual de associação é insignificante. A organização permite que você se junte aos 50 anos, em vez de 55, como outras organizações de idosos, e se você é um membro ou não, o site oficial da AARP oferece um ótimo vice-vice para pessoas com mais de 50 anos.

Muitas das postagens do blog encontradas no AARP.org focam na melhoria da qualidade de vida dos idosos. A empresa faz um bom trabalho ao abordar questões de saúde relacionadas aos idosos, como a doença de Alzheimer e outras formas de demência. As dicas a seguir oferecidas pela AARP podem ajudar a melhorar a segurança de sua casa para quem sofre de demência ou para um visitante ocasional.



## **Limpar a desordem**

Estudos mostram que a desordem física limita a produtividade, interrompe o foco e a clareza de pensamento e tem outras consequências negativas para a saúde mental. Quando você limpa sua casa de itens, produtos e posses que são perturbadores e possivelmente causam riscos à segurança, você torna sua casa mais segura para um sofredor de demência e sua família.

## **Não assumo nada**

Você sabe que realmente precisa organizar sua garagem, mas seu membro da família com demência nunca precisará ir para lá, então você acha que não há pressa em enfrentar esse projeto. Você não deve assumir que alguém com demência só vai visitar áreas específicas da sua casa. Nos estágios finais de diferentes tipos de demência, a perambulação física é um sintoma típico. Você precisa avaliar todos os cômodos, armários ou espaços de armazenamento da sua casa para proporcionar o ambiente mais seguro possível.

## **Prova de sua cozinha**

A demência geralmente leva a comportamentos que podem ser perigosos para todos em casa. O que poderia acontecer se um membro da família com demência acordasse no meio da noite, entrasse na cozinha e ligasse o fogão a gás? Essa situação traz à tona uma medida simples de segurança que torna sua cozinha possivelmente perigosa segura para todos em sua casa.

Você pode instalar disjuntores ou válvulas de gás que devem ser acessadas antes que os aparelhos de cozinha possam ser usados. Essas medidas de segurança devem ser escondidas do



sofredor de demência. Você também pode comprar aparelhos com recursos de desligamento automático.

### **Verificações regulares de segurança**

Os detectores de fumaça têm baterias novas? Com que frequência você verifica os extintores de incêndio? Os sintomas da demência pioram com o tempo, o que significa que uma casa segura hoje pode não ser uma casa segura amanhã. Avalie constantemente as medidas de segurança da sua casa, fazendo alterações onde e quando forem necessárias.

### **Atualizar informações de contato**

Você sabe o número do seu centro local de controle de venenos? Quando foi a última vez que você atualizou os números de telefone de seus vizinhos, amigos e familiares dos quais você pode confiar em caso de emergência? Todos na sua família sabem onde encontrar as informações de contato da polícia e bombeiros locais? Os formulários de garantia, as listas de medicamentos e todas as informações acima precisam ser compiladas e disponíveis a qualquer momento, e todos na sua família devem saber onde acessar essas informações.

### **Apague as luzes**

Como mencionado anteriormente, os pacientes com demência às vezes podem se levantar e passear pela sua casa no meio da noite. Você pode ter as melhores intenções e gastar muito tempo e energia tornando sua casa segura para um membro da família com demência. As pessoas geralmente protegem suas casas com a segurança

em. As coisas parecem diferentes quando ambientes familiares são escuros. Caminhe pela sua casa à noite e você poderá perceber que a instalação das luzes noturnas é uma medida simples de segurança que pode evitar ferimentos graves.

## Dicas de autocuidado para o paciente com demência

Para quem sofre de demência em um país moderno, geralmente existem muitas unidades de saúde federais e locais onde eles podem pedir ajuda. Os membros da família e os amigos formam a base de redes de apoio amorosas e atenciosas em muitos casos. Por outro lado, você pode viver em um ambiente rural, longe dos recursos de saúde. Você pode se encontrar sozinho, sem rede de suporte.

Talvez você viva longe de quem sofre de demência de que gosta e queira que essa pessoa entenda que existem coisas que ele ou ela pode fazer para melhorar a qualidade de vida. Por alguma razão, quem sofre de demência geralmente precisa se cuidar, pelo menos parcialmente. Para você ou a pessoa em sua vida que tem demência, as seguintes dicas de autocuidado se mostraram eficazes para melhorar a qualidade de vida e promover a independência.

### **Abrace os bons tempos**

Alguns dias são melhores que outros. Isso é verdade para todos em qualquer estágio da vida, mas para quem sofre de demência, esse é especialmente o caso. Quando você estiver tendo um daqueles dias positivamente memoráveis com sua família e amigos e seus sintomas de dimensão estiverem invisíveis ou mal estiverem presentes, aproveite o momento. Enquanto a demência contribui para situações frustrantes, confusas, deprimentes e estressantes, existem



bons tempos também. Aceite qualquer experiência positiva que tenha ao tentar lidar com a demência, por menor que seja.

### **Viva um dia por vez**

Reconheça seu momento presente no tempo. Isso significa viver um momento e um dia de cada vez. Você certamente deve planejar o futuro e desfrutar de todas as boas lembranças que possui do passado. Além disso, você precisa "viver no agora", pois a demência não promete saúde mental e a capacidade de lembrar suas experiências no futuro.

### **Beba água regularmente**

Em mais de um estudo, os pacientes com Alzheimer viram sua memória melhorar simplesmente porque começaram a beber água várias vezes ao dia. A água possui poderes de cura e vida, limpa seu corpo de toxinas e venenos e 65% do seu corpo é composto de água, em média. É importante que todos bebam água ao longo do dia, especialmente alguém que sofre de demência.

### **Beba Chá Verde**

O chá verde tem sido usado há milhares de anos para fins de cura. Há muitas pesquisas que indicam que beber chá verde ajuda na função cognitiva. Um estudo da Universidade de Cingapura indica que o comprometimento cognitivo em pessoas com mais de 50 anos de idade pode ser reduzido em até 50%, simplesmente tomando chá verde diariamente.



## **Não tenha medo de pedir ajuda**

A demência pode roubar sua independência. Isso pode significar que, quando você percebe que precisa de ajuda, reluta em entrar em contato. A demência se torna progressivamente pior. Se você não se voltar para aqueles que ama e deixar que eles saibam que você tem um problema agora, você pode estar convidando uma dor física e emocional desnecessária e sofrendo no futuro.

## **Pontas diversas do auto-cuidado da demência**

Comer comida saudável. Coma mais alimentos naturais, como frutas e legumes, e menos alimentos processados, enlatados, fritos e congelados. Se você estiver cansado, deite-se e descanse. Mantenha-se constantemente conectado àqueles que você ama diariamente. Pergunte ao seu médico o que ela recomenda para ajudar você a se manter ativo, aproveitando os benefícios do exercício. Se puder, tome banho ou tome banho todos os dias. Cuide de si mesmo. Essas e as dicas acima podem ajudá-lo a cuidar de si mesmo se tiver demência e a desfrutar da melhor qualidade de vida.

# Conversando com um pai com demência

Com Alzheimer, demência vascular, demência com corpos de Lewy e outras formas dessa doença debilitante, a criança geralmente se torna a mãe. Demência é muito mais provável que apareça em alguém com mais de 65 anos, em oposição a uma pessoa mais jovem. O declínio que acompanha as habilidades mentais pode levar a sintomas e comportamentos que alteram a dinâmica dos pais / filhos. Depois de décadas conversando com seus pais de uma certa maneira, de repente você precisa mudar a forma como se comunica. Os seguintes



as dicas se mostraram eficazes para conversar com um pai ou mãe com demência; portanto, essa situação difícil é tão benéfica quanto pode ser para ambas as partes.

### **Só fale sobre uma coisa de cada vez**

Um gatilho infalível para frustração, agressão e, às vezes, raiva em um paciente com demência é a confusão. Dependendo do que você tem a dizer, você pode ter várias coisas que precisa comunicar aos seus pais. Mesmo assim, cada tópico deve ser tratado de forma alternada, e você precisa garantir que seus pais estejam totalmente conscientes e compreendam o que estão falando antes de passar para outra coisa.

### **O sofredor de demência deve falar apenas com uma pessoa de cada vez**

Um dos efeitos colaterais da demência é a capacidade reduzida de processar informações sensoriais recebidas. Isso significa que você deve limitar o número de pessoas que estão conversando com seus pais a qualquer momento. Se você e outro membro da família precisarem se comunicar com seus pais, desenvolva um plano de jogo com antecedência. Não se interrompam. Deixe uma pessoa falar de cada vez e permita que seus pais respondam a cada pessoa antes que a próxima pessoa entre na conversa.

### **Não discuta com sua mãe ou pai**

Como cuidador, você pode ficar tão frustrado e irritado quanto seus pais com demência. Às vezes você precisa simplesmente se levantar e ir embora. Argumentos crescentes quase nunca melhoram os canais de comunicação, e esse é sempre o caso quando a demência está envolvida.



## **Entenda que a comunicação pode ser física em vez de verbal**

Nos estágios posteriores de muitas formas de demência, a comunicação verbal é extremamente difícil, se não impossível. Você pode perceber que seus pais estão tentando "conversar" com você através da linguagem corporal ou expressões faciais. Quando a demência se torna tão problemática que a comunicação verbal é difícil, converse com seus pais sobre o desenvolvimento de algum tipo de canal de comunicação física.

## **Eliminar distrações**

Você já tentou conversar com alguém que estava sentado ao seu lado em um concerto ou evento barulhento e barulhento? Às vezes é praticamente impossível. Eliminar distrações ajuda a melhorar a possibilidade de que duas partes possam se comunicar efetivamente. No caso de demência, seu pai precisa de distrações mínimas para se comunicar adequadamente.

## **Não fique frustrado**

Se você está frustrado com a incapacidade de se comunicar com seus pais, pense em como eles se sentem? Você não pode deixar que sua própria vida ocupada e responsabilidades pessoais afetem negativamente essa situação difícil. Se seus pais parecem incapazes de entender ou responder ao que você está dizendo, tente uma abordagem diferente, reformule seu discurso e comece com calma novamente.

