

Dicas e estratégias para viajar com a Pessoa com Demência

Muitas famílias e cuidadores têm momentos felizes e gratificantes ao viajar com a Pessoa com Demência. Estas viagens incluem as deslocações dentro ou fora do país e podem ser realizadas para reminiscência, reuniões familiares, turismo ou mudança para uma prestação de cuidados diferente.

Viajar com uma Pessoa que tem Demência pode apresentar vários desafios. Geralmente é melhor viajar nas fases iniciais da doença, uma vez que nas fases mais avançadas a Pessoa pode ficar muito desorientada, agitada ou angustiada. Nos casos em que a Pessoa fica desorientada e agitada em ambientes familiares, em que quer voltar para casa quando se ausenta, mesmo por breves períodos, ou em que apresenta comportamentos mais agitados ou de deambulação, pode ser necessário uma atenção redobrada ou repensar a necessidade de viajar.

Embora as Pessoas com Demência geralmente estejam melhor em ambientes bem organizados, familiares e estáveis, a viagem pode ser bem-sucedida caso existam condições adequadas e um planeamento cuidadoso.

Facultamos algumas estratégias que se têm revelado úteis para várias famílias

- Garanta que a Pessoa com Demência se encontra sempre com alguma informação que a possa identificar, como uma cópia do cartão de cidadão, por exemplo, e um contacto que possa ser útil, caso se desoriente. Pode ser vantajoso pedir a pulseira de identificação “Estou aqui”, junto da Polícia de Segurança Pública;
- Leve uma lista com os contactos importantes, tais como médicos e familiares próximos, e com informações clínicas relevantes, como informações relativas ao diagnóstico, a medicação que toma ou outras condições médicas que a Pessoa possa ter;

- Relativamente à medicação, pode ser útil levar receitas médicas, para além da medicação suficiente para o período de viagem. Caso não tenha, pode ser uma mais-valia comprar caixas de armazenamento de medicamentos com divisórias por dia de semana e hora da toma, para facilitar a gestão dos medicamentos;
- Garanta que o local em que ficam hospedados é seguro e adapte-o para a Pessoa com Demência. Pode ser importante remover tapetes ou objetos que possam originar um maior risco de queda, retirar chaves das fechaduras para diminuir o risco da Pessoa se fechar no seu interior ou incluir algum objeto de decoração da sua casa para que tenha algo familiar e se sinta mais confortável e segura. Pode ser importante deixar a luz da casa de banho acesa durante a noite para ajudar na orientação, ou ter especial atenção às portas de saída para o exterior – recomendamos a aquisição de sinais de alerta portáteis, (como alarmes ou até um espanta-espíritos) para evitar que a Pessoa saia sem ninguém dar conta;
- Mesmo estando de férias num local novo, tente manter algumas rotinas e hábitos anteriores, de forma a transmitir alguma previsibilidade à Pessoa com Demência. Como qualquer outra pessoa, grandes alterações na rotina do dia-a-dia podem levar a uma maior agitação e ansiedade;
- Aproveite as características do próprio local para estimular a Pessoa com Demência. Caso esteja na praia ou no campo, aproveite as várias sensações provenientes do ambiente ao seu redor para estimular, aproveitando também o espaço aberto para exercitar;
- Ajuste as suas expectativas às possibilidades da própria Pessoa com Demência. Algumas pessoas são mais ativas de manhã e outras à tarde, pelo que é importante ter em conta a necessidade de descanso nas alturas menos ativas do dia.
- Por vezes, espera-se que a Pessoa com Demência se recorde de um sítio especial que costumava visitar todos os anos, mas pode haver situações em que isso já não acontece. Contudo, não deixe de valorizar as razões que tornavam esse sítio especial para que a Pessoa com Demência possa interessar-se, novamente, por esse mesmo sítio.
- Se existia o hábito de realizar alguns jogos em equipa ou a pares, como as cartas ou o dominó, procure envolver a Pessoa com Demência nestas atividades, tendo sempre em conta que agora poderá ter mais dificuldade em recordar-se de algumas regras. O objetivo principal será sempre promover um momento de boa disposição e convívio e não um momento para criticar ou questionar demasiado.
- A música e o toque são sempre agradáveis e podem (e devem) fazer parte da rotina diária. Porque não ouvir aquela banda preferida da Pessoa com

Demência enquanto tomam o pequeno-almoço? Ou fazer uma pequena massagem nas mãos com aquele creme que a Pessoa sempre usou, logo após o almoço? Experimente! Vai ver que ambos vão gostar!

- É fundamental levar roupa adaptada para a respetiva estação do ano, bem como garantir que a Pessoa com Demência se mantém hidratada. Caso haja uma maior resistência a beber água, pode sempre tentar águas com sabores, gelados, melancia ou até gelatinas, para ajudar a manter os níveis de hidratação;
- Caso vá de férias com mais familiares, aproveite o apoio extra para encontrar tempo para si também. Ir de férias com a Pessoa com Demência pode ser muito exigente, mas, caso consiga, partilhe responsabilidades, garantindo que encontra um tempo de descanso para si também.

Para mais informações

A Alzheimer Portugal fornece apoio, informação, formação e aconselhamento à Pessoa com Demência bem como aos seus Cuidadores.

Contacte a Linha de Apoio na Demência **963 604 626**

ou **visite alzheimerportugal.org**