

SUGESTÕES PARA TORNAR AS COMEMORAÇÕES DE DATAS FESTIVAS MAIS AMIGAS DAS PESSOAS QUE VIVEM COM DEMÊNCIA

Créditos da imagem: Freepik



As celebrações de datas importantes, como aniversários, Páscoa ou o Natal, são tradicionalmente alturas de reunião familiar, troca de presentes, partilha de comida e bebida e comemoração.

Estas datas podem ser simultaneamente fonte de alegria e de stress, especialmente para os cuidadores, porque podem representar uma alteração na rotina habitual.

Deixamos algumas sugestões que podem servir de orientação para que a comemoração de datas festivas possa ser aproveitada de forma prazerosa tanto pela Pessoa com Demência como por quem a rodeia:

Adapte o ambiente

As Pessoas com Demência podem ficar desorientadas em ambientes desconhecidos, por isso, mantenha as coisas simples. Tente perceber o que pode ser desorganizador ou gerador de confusão, siga as rotinas o mais possível e esteja atento aos gatilhos emocionais que podem causar confusão ou agitação.

Planeie com antecedência

Considere envolver os vários elementos que estarão presentes na festividade e fazer um lembrete gentil, de forma a minimizar as ocasiões em que a Pessoa com Demência é colocada na situação de se lembrar de nomes. As pessoas devem tomar a iniciativa de se apresentar e iniciar uma conversa que inclua a Pessoa com Demência.

Procure apoio

Nas épocas festivas as emoções são mais emergentes e é também, muitas vezes nestas ocasiões que há um confronto com a realidade do diagnóstico no contexto de grupo, pelo que podem experienciar-se sentimentos de perda a vários níveis. Reconhecer as necessidades emocionais e procurar apoio durante este período pode ajudar.

Seja flexível

É fácil deixar-se envolver pelas tradições e horários das festividades tendo em conta a forma como as coisas sempre foram feitas em família, mas as celebrações podem começar a parecer diferentes à medida que a Demência progride. Tenha um plano B e esteja preparado para alterar os seus planos se um determinado elemento não estiver a conseguir acompanhá-los.

Exemplo: pode optar por fazer a celebração ao almoço, em vez de fazê-la à hora de jantar, para minimizar possíveis sentimentos de inquietação ou de insegurança, que possam ocorrer no final da tarde ou princípio da noite.

Contemple períodos de descanso e tranquilidade

Ter muitas pessoas em casa e muitas atividades em curso pode tornar-se desgastante para uma Pessoa com Demência. Convidados entusiasmados, música alta e várias conversas podem aumentar a confusão e causar ansiedade. Certifique-se que existem espaços mais tranquilos e com um ambiente mais silencioso para onde alguém com Demência se possa retirar se se sentir essa necessidade.

Partilhe os cuidados

Crie oportunidades para os familiares e amigos partilharem o papel de cuidador.

Envolva a Pessoa com Demência

Todos precisam de se sentir valorizados e isso não muda quando alguém tem Demência. Pense em como a Pessoa com Demência costumava contribuir nas épocas festivas e encontre uma forma de a ajudar a fazê-lo. Ajudar numa tarefa simples, a pôr a mesa, na decoração, na elaboração dos presentes ou na preparação da refeição pode ser muito importante para a Pessoa com Demência manter uma sensação de bem-estar e se sentir incluída. Se as tentativas para incluir a Pessoa provocarem ansiedade ou confusão, modifique a tarefa ou proponha uma atividade alternativa.

Partilhe memórias

A época festiva pode evocar memórias de acontecimentos familiares antigos, partilhados com os entes queridos. Ouvir, partilhar recordações e incentivar a reminiscência pode ser uma experiência enriquecedora e tranquilizante para todos os envolvidos.

Exemplo: cantar cânticos de Natal ou canções tradicionais e ver filmes antigos podem ser atividades apreciadas por todas as gerações.

PARA MAIS INFORMAÇÕES E APOIO CONTACTE:

Linha de Apoio na Demência

Disponível todos os dias úteis das 09:30 às 13:00 e das 14:00 às 17:00

963 604 626

Lembre-se que, independentemente do contexto, o melhor presente que pode dar a uma Pessoa com Demência é a sua companhia e amor, proporcionando um ambiente tranquilo, acolhedor e de partilha no qual a Pessoa se sinta parte integrante.

Adaptado de Dementia Australia e da Alzheimer Society