



EXPERIÊNCIAS/ATIVIDADES QUE PODE PARTILHAR COM O SEU AMIGO OU FAMILIAR

- Dar um passeio, sentar-se na varanda ou num parque;
- Partilhar tarefas domésticas que possam ser do interesse da Pessoa;
- Ouvir em conjunto músicas que sejam significativas para a Pessoa;
- Ver um álbum de fotografias e recordar momentos passados;
- Conversar sobre alguma notícia que tenha visto na televisão ou num jornal;
- Relembrar provérbios populares ou expressões idiomáticas;
- Desenhar ou pintar (apelar à imaginação e criatividade)
- Fazer e/ou escrever um postal para alguém especial;
- Jogar jogos familiares (ex.: dominó, bingo, ou scrabble)
- Fazer jardinagem/apanhar flores;
- Conversar, partilhar e escutar!

*Mesmo que um dia
a Pessoa com Demência
se esqueça quem somos,
nós continuamos
a lembrar-nos de quem
ela é para nós!*

**A melhor maneira de ajudar
alguém com Demência
é manter-se interessado/a,
manter-se em contacto
e fazer com que a Pessoa
saiba que é amada.**

Adaptado de Alzheimer Society e Dementia Australia

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



A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA E DOS AMIGOS

COMO MANTER A RELAÇÃO COM UMA PESSOA QUE VIVE COM DEMÊNCIA

A família e os amigos são muito importantes. Se o seu familiar ou amigo foi diagnosticado com Demência, é natural que se sinta inseguro relativamente ao que isso poderá significar para o futuro.

Se vive com Demência, considere partilhar este folheto com familiares e/ou amigos.

Pode ser mais fácil lidar com a Demência em alguém que nos é querido se dermos todo o valor à Pessoa que ela é agora! Em vez de se concentrar no que a Pessoa já não consegue fazer, poderá ajudar focar-se nas coisas que ainda podem desfrutar juntos.

Um aspeto que se mantém, por exemplo é a necessidade da Pessoa ainda se sentir um membro respeitado na sua família e no seu círculo de amigos.

O que pode fazer, enquanto amigo ou familiar:

- ESTAR PRESENTE E APOIAR

- OUVIR SEM JULGAR

- RESPEITAR E ACEITAR A PESSOA TAL COMO ELA É NO MOMENTO

- CRIAR UMA LIGAÇÃO ENTRE O PASSADO E O FUTURO

As Pessoas que vivem com Demência esforçam-se muito para entenderem o seu mundo – para conseguirem compreendê-lo no meio da confusão que enfrentam e para tentarem lidar com os seus sintomas.

Passar tempo de qualidade com a Pessoa que vive com Demência não tem tanto a ver com o que fazem, mas mais com o modo como estão e agem juntos. Pode ajudar a Pessoa de quem cuida a manter-se envolvida nas atividades quotidianas e, desta forma, ela sente-se útil e com um propósito.

Existem 3 P's essenciais quando passa tempo com uma Pessoa que vive com Demência:

1- PRAZER – AMBOS DESFRUTAM DO TEMPO PASSADO EM CONJUNTO

2- PARTICIPAÇÃO – AMBOS SE ENVOLVEM TANTO QUANTO POSSÍVEL

3- PRESENÇA – MOSTRE QUE QUER ESTAR COM A PESSOA

Lembre-se que:

Passatempos e competências anteriores da vida profissional podem ser bons pontos de partida para pensar em algo para fazerem juntos.

Qualquer atividade simples pode ser uma experiência positiva.

É possível que venha a ficar surpreendido/a com as atividades que acabam por funcionar bem. Tente não descartar nada sem experimentar.

DICAS PRÁTICAS SOBRE COMO PODE AJUDAR:

- Não encare os esquecimentos ou confusões como ofensas pessoais;
- Compreenda que a Demência pode originar sentimentos de tristeza, perda e até raiva;
- A Pessoa com Demência pode esquecer o seu nome, mas vai preservar durante mais tempo as emoções positivas resultantes dos bons momentos que passaram juntos;
- Não “teste” a memória da Pessoa, nem sinta que tem de corrigir os erros. Experimente entrar no seu mundo e procure tranquilizá-la;
- Tenha uma atitude flexível e seja gentil consigo mesmo/a, pois é possível que algumas interações não corram como planeado;
- Não tenha pressa. A Pessoa pode precisar de algum tempo para perceber quem você é e perceber o que lhe está a dizer ou propor;
- Lembre-se de que o silêncio não é necessariamente algo negativo;
- A iniciativa para conversar ou fazer alguma atividade poderá ter que partir de si;
- Apoie a Pessoa que cuida do seu familiar ou amigo, incentivando-a a fazer pausas.

Não pode mudar a Demência, mas pode mudar a sua atitude.