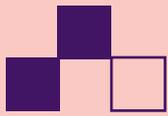


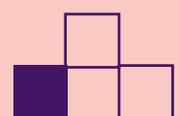
# Manual de cuidados com pacientes com demência.

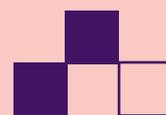
Tudo o que você precisa saber para proporcionar segurança e qualidade de vida aos indivíduos com demência e seus familiares ou cuidadores.





Você sabe o que é demência? .....	2
Como identificar a demência? .....	3
Para cada fase, um tipo de sintoma. ....	4
A perda de memória foi diagnosticada como doença: e agora? .....	5
Como cuidar de alguém com demência? .....	7
Cuidados com a alimentação dos pacientes com demência: .....	9
Cuidado com os excessos! .....	12
Cuidados com a Higiene Pessoal. ....	14
A casa está preparada e segura? .....	17
Cuidado com os riscos de intoxicação. ....	19
Cuidados com medicação. ....	20

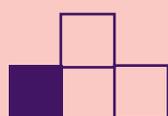


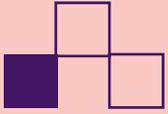


# *Você sabe o que é demência?*

A demência é a diminuição lenta e progressiva da funcionalidade, com comprometimento da memória, do pensamento (capacidade intelectual), do raciocínio e das competências sociais do indivíduo. Ocorre principalmente em pessoas acima de 65 anos, mas pode afetar também pessoas mais jovens.

Existem vários tipos de demência, mas o mais comum é a doença de Alzheimer, que representa cerca de 60 a 70% os casos, segundo a Organização Mundial de Saúde.



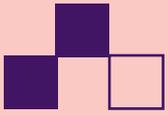


## Como identificar a demência?

Os sintomas da maioria das formas de demência são semelhantes. Fique atento aos sinais e procure um médico o quanto antes, caso note as seguintes alterações:

- Perda de memória, como esquecer nomes de pessoas próximas e locais de guarda de itens pessoais.
- Problemas em usar a linguagem, como troca de frases constantes, dificuldade em encontrar palavras e articular frases.
- Mudanças na personalidade.
- Desorientação no tempo e no espaço.
- Dificuldade em realização de tarefas diárias habituais.

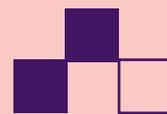
A função mental das pessoas com demência deteriora-se num prazo de 2 a 10 anos, podendo progredir de diferentes maneiras, dependendo da sua causa.



*Para cada fase,  
um tipo de sintoma.*

A demência se inicia de forma lenta, e os sintomas vão se agravando com o passar do tempo.

Em caso de algum sintoma, procure seu médico para uma avaliação, pois as demências podem se manifestar com sintomas iniciais, intermediários e tardios.



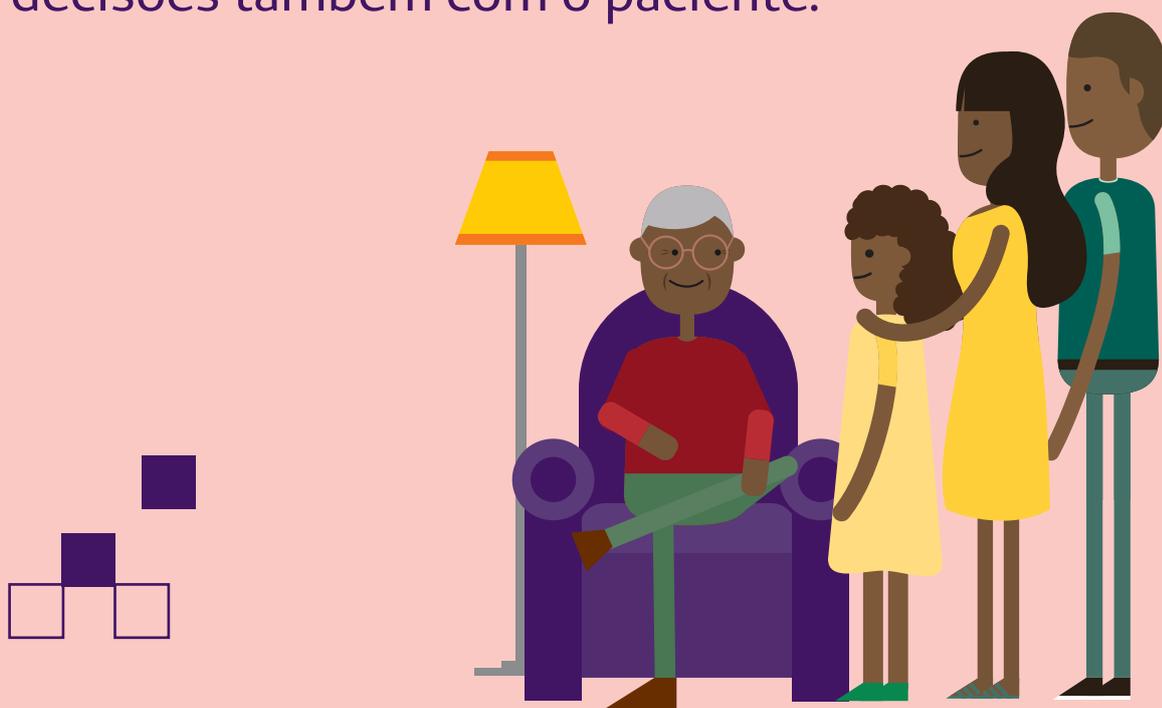
# *A perda de memória foi diagnosticada como doença: e agora?*

- O primeiro passo é consultar um médico para que sejam esclarecidas as dúvidas referentes ao problema e sua evolução. E também para orientações em relação às medicações e outras terapias alternativas que podem ajudar no tratamento.

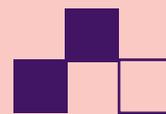


**Atenção:** Nunca use nenhum tipo de medicação sem o conhecimento ou orientação médica.

- Diante do diagnóstico de demência, é muito importante que a família se prepare para enfrentar a nova situação. Lembre-se de que o problema é lento e progressivo. É preciso o planejamento de toda a família em relação às decisões relacionadas ao tratamento e à parte financeira. Sempre que possível, procure compartilhar as decisões também com o paciente.



- É importante que os familiares auxiliem a pessoa com demência a manter a qualidade de vida pelo maior tempo possível, proporcionando atividades que trabalhem a parte cognitiva e atividades físicas regulares.



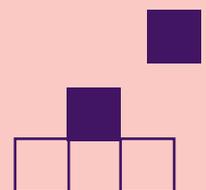
# Como cuidar de alguém com demência?

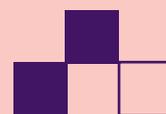
Você sabia que existem algumas estratégias que podem auxiliar você a cuidar do seu familiar ou paciente com demência?

## **Fique atento a estas dicas:**

- Não trate o indivíduo como uma criança, ainda que muitas vezes ele precise de cuidados compatíveis a uma criança. Trate-o como o adulto que ele é: com respeito.
- Tente, na medida do possível, não alterar a rotina do indivíduo.
- Estimule a participação do indivíduo nas atividades do dia a dia, promovendo a sua independência.
- Seja paciente: demonstre interesse pelo que o indivíduo está dizendo.

- Evite críticas ou correções durante a comunicação. Evite discordar do indivíduo por questões insignificantes, para não provocar mais frustração e nervosismo.
- Mantenha-se no campo de visão do indivíduo, enquanto se comunica com ele. Tente falar de forma lenta e clara. Faça apenas uma pergunta de cada vez.
- Dê as orientações necessárias de maneira bem detalhada: passo a passo, uma informação de cada vez.
- Se a pessoa estiver procurando por algo, utilize a técnica de usar frases completas e nomear tudo o que faz: diga “aqui estão os seus óculos” ao invés de apenas dizer “está aqui”.

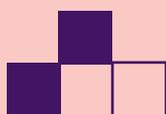




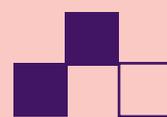
## *Cuidados com a alimentação dos pacientes com demência:*

Não existe uma restrição alimentar específica para os pacientes com demência/Alzheimer, porém alguns cuidados são necessários para que não haja carência nutricional ou excesso alimentar.

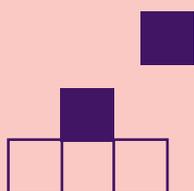
- É importante que o paciente esteja acompanhado durante as refeições, para não esquecer de se alimentar por problemas de memória.
- Dê preferência por alimentos que possam ser manipulados com as mãos, para aumentar o interesse pelo contato.



- Utilize pratos mais fundos e com bordas, para facilitar o manuseio pelo paciente.
- Programe refeições pequenas e com intervalos menores.
- Mantenha o paciente sentado enquanto come.
- Estimule o paciente a comer devagar.



- Evite manter a televisão ligada, muita agitação ou outra distração durante a refeição. É importante que o idoso se concentre e preste atenção no movimento de deglutição.
- Durante a alimentação, fique atento a sinais como tosse, engasgo, coloração diferente nas pontas dos dedos ou lábios e suor excessivo.
- Interrompa a refeição caso perceba que o idoso está cansado, ofegante ou suando excessivamente.
- Se perceber alguma dificuldade de deglutição, como engasgos, informe ao médico. A dificuldade de deglutição surge, geralmente, nas fases mais avançadas da doença.
- Avalie periodicamente a boca do paciente para certificar-se de que não há queimaduras ou outro tipo de lesão (machucado).

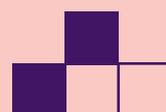


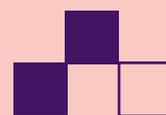
## Cuidado com os excessos!

Na fase mais avançada da demência, é comum observarmos a presença de distúrbio/descontrole alimentar nos pacientes. Muitos pacientes não se lembram de terem realizado uma refeição recentemente e, caso não sejam devidamente acompanhados ou orientados pelo cuidador ou familiar, podem se alimentar em excesso.

Para auxiliar na prevenção deste problema, fique atento a algumas dicas muito simples, que podem ser adotadas na rotina do idoso:

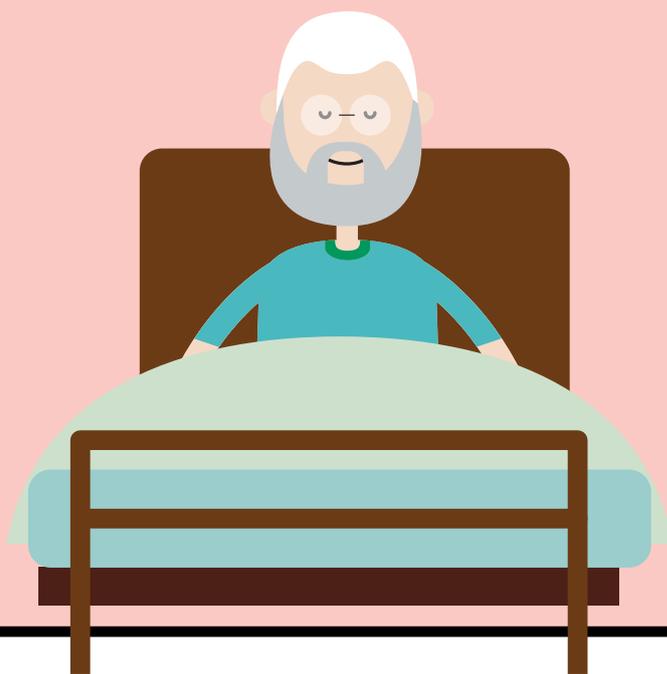
- Estabeleça uma rotina para que todos da casa façam as principais refeições no mesmo horário. Isso evita que o idoso tenha o desejo de se alimentar várias vezes, ao ver outras pessoas se alimentando.





- Não deixe alimentos expostos.
- Acompanhe e oriente o idoso ao servir a refeição, para evitar excessos.
- Não incentive a ingestão de alimentos ricos em açúcar.

**Atenção:** a compulsão alimentar faz parte do processo de alguns pacientes com demência e não tem relação alguma com estar com fome ou com necessidade nutricional.



**O paciente está usando sonda?**

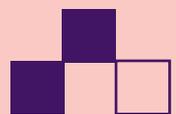
**Clique aqui** e veja nossas orientações específicas para estes casos.

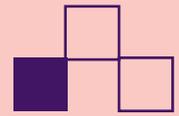


## Cuidados com a Higiene Pessoal

É muito comum que os pacientes com demência percam o interesse ou esqueçam de realizar a higiene pessoal. Por isso, é muito importante estabelecer uma rotina de higiene bem definida, respeitando os hábitos pessoais do paciente, na medida do possível.

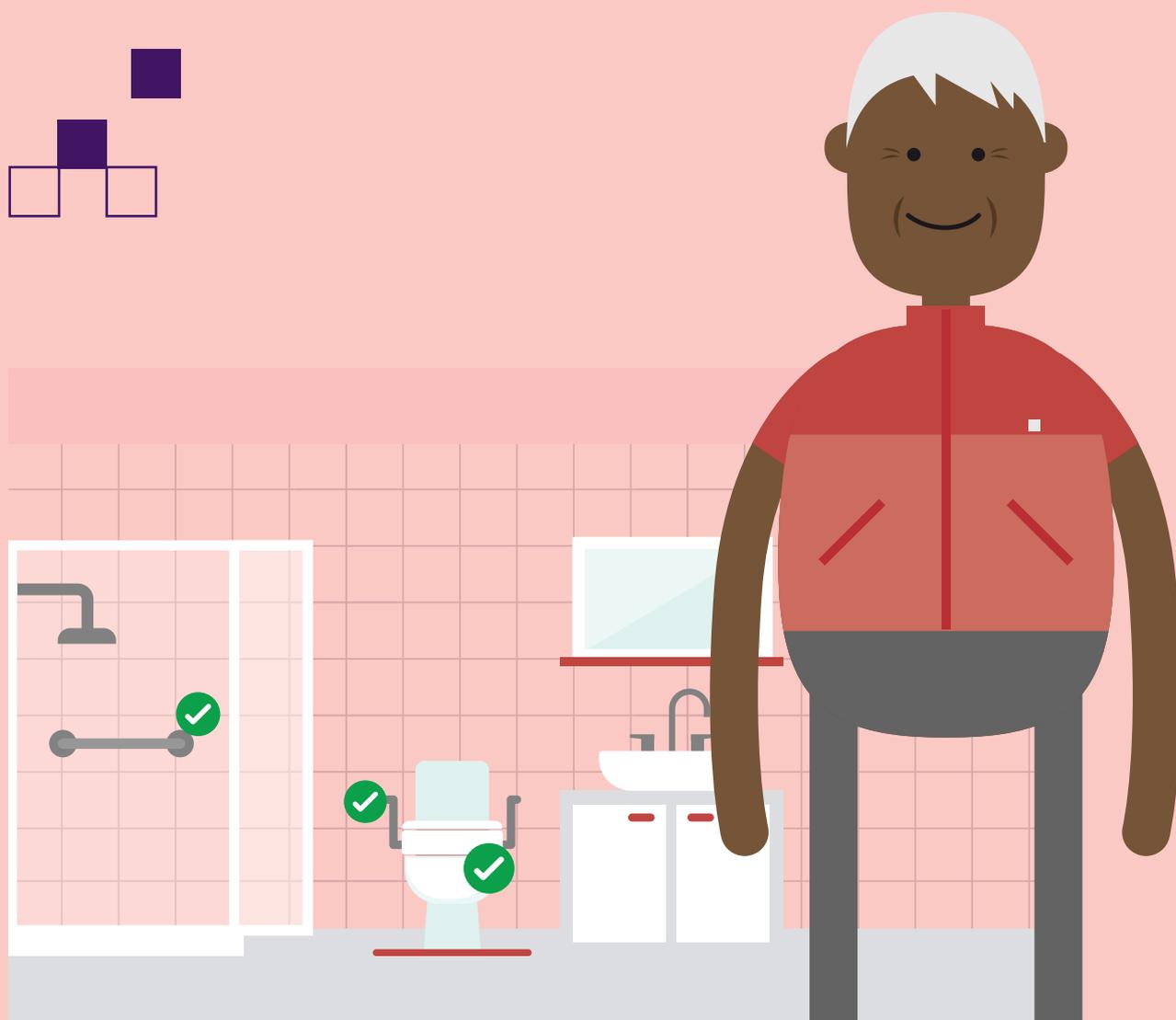
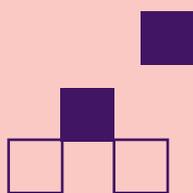
- Os cabelos devem ser lavados periodicamente: observe o estado do couro cabeludo e fique atento à presença de parasitas.
- Estimule a higiene oral: se necessário, escove seus dentes junto com o paciente.



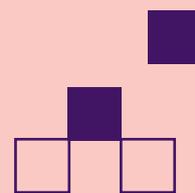


- Retire a prótese do paciente (dentadura) para higienização pelo menos uma vez ao dia.
- Caso o paciente tenha incontinência urinária, convide-o a utilizar o vaso sanitário pelo menos a cada 2 horas.
- Troque as fraldas geriátricas sempre que estiverem molhadas ou sujas.
- Mantenha as unhas do paciente aparadas.
- Observe o espaço entre os dedos e dobras do corpo.
- Prepare o banho antes de levar o paciente ao banheiro. Deixe tudo separado/organizado previamente para não deixar o paciente confuso e sozinho em um local potencialmente perigoso.
- Feche as portas e janelas para evitar o desconforto devido a correntes de ar.
- Antes do idoso entrar no banho, fique atento à temperatura da água.
- Peça ajuda do paciente durante o banho, para estimular sua independência e autonomia.

- Utilize cadeira de banho ou local adequado para o paciente se sentar, caso necessário.
- Um tapete antiderrapante ajuda a prevenir quedas durante o banho.
- Recomenda-se a instalação de barras de apoio próximo ao vaso sanitário e na área do chuveiro, para oferecer maior segurança ao paciente. A elevação do assento sanitário também é recomendada.



# A casa está preparada e segura?

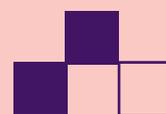


O idoso com demência precisa de um ambiente domiciliar adaptado às suas necessidades, para ajudar na sua independência e autonomia e reduzir os riscos. Algumas adaptações podem auxiliar na redução desses riscos e proporcionar um ambiente domiciliar muito mais seguro:

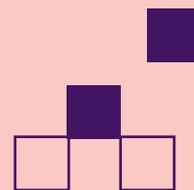
- Adaptar o vaso sanitário com o assento elevado.
- Instalar corrimão em corredores extensos e escadas.



- Recomenda-se que a largura das portas seja de no mínimo 80 cm, para que o paciente possa transitar com segurança, mesmo utilizando dispositivos de apoio (bengala, andador, cadeira de rodas).
- Evitar o uso de peso nas portas, pois podem oferecer risco de queda, caso o paciente tropece neles.
- Evitar o uso de tapetes. Em caso de uso, estes deverão ser fixados no chão com fita antiderrapante.
- Manter a iluminação da residência uniforme, evitando sombras que possam confundir o idoso.
- A altura da cama deve possibilitar que o paciente, ao se sentar, mantenha os pés apoiados no chão.
- Não deixe fiação exposta, como fios desencapados ou tomadas sem proteção.
- Mantenham chaves guardadas em locais seguros.
- Retire do alcance do indivíduo quaisquer objetos que ofereçam risco em potencial, como facas, objetos pontiagudos e tesouras.



# Cuidado com os riscos de intoxicação.

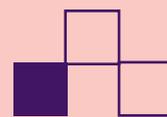


Os acidentes domésticos que envolvem intoxicação por produtos de limpeza ou medicamentos são muito comuns em pacientes com demência, principalmente nos estágios mais avançados. Por isso, alguns cuidados são muito importantes:

- Mantenha os produtos de limpeza (como detergentes, desinfetantes, álcool, etc.) e também qualquer tipo de medicamentos ou outras substâncias químicas sempre fora do alcance do idoso. De preferência, mantenha-os armazenados em armário devidamente fechado, em local inacessível para o idoso.



# Cuidados com medicação.



Os medicamentos podem apresentar grande risco para os pacientes com demência:

- Leia com atenção a prescrição médica antes de iniciar o uso da medicação.
- Armazene os medicamentos em local seguro, fora do alcance do idoso.
- Deixe registrado de maneira visível as informações relacionadas aos horários e doses das medicações a serem administradas.
- Fique atento ao prazo de validade das medicações, desprezando as medicações vencidas.
- Nunca utilize medicações sem prescrição médica.

## Quer saber mais?

A Unimed-BH preparou uma cartilha com orientações sobre o armazenamento e a utilização correta de medicamentos. **Clique aqui** e conheça!

Agora que você já sabe mais sobre a demência, **compartilhe com quem também pode se beneficiar dessas informações.**

