

Como apoiar um familiar de uma pessoa com demência

Cuidar de uma pessoa com Demência pode ser física e emocionalmente desgastante. Alguns familiares podem ter dúvidas sobre os seus próprios sentimentos e acreditar que os outros não compreendem como se estão a sentir.

É importante lembrar que todos os membros da família são afetados, de várias maneiras, pela Demência do seu parente. Como amigo pode fazer muitas coisas para apoiá-los.



1. Mantenha-se em contacto

Mantenha o contacto. Pense em várias maneiras de ajudar os familiares a manterem os seus passatempos ou interesses. Frequentemente os familiares e cuidadores desistem das atividades, sendo que com uma pequena ajuda poderiam conseguir mantê-las.

2. Faça pequenas coisas - estas significam muito

Pode ajudar nas atividades do quotidiano. Por exemplo, se estiver de saída para fazer algo, confirme com o familiar se ele necessita de alguma coisa.

3. Ajude-os a fazer um intervalo

Ofereça-se para passar algum tempo com a pessoa com Demência, para que os familiares possam fazer coisas como ir às compras, frequentar um grupo

de apoio, visitar um amigo ou terem um tempo para si próprios, mesmo que em casa.

4. Seja específico quando oferecer ajuda

Ofereça auxílio prático. Pergunte à família especificamente de que ajuda necessita e verifique se pode auxiliar em tarefas como cuidar do jardim, cozinhar ou descobrir que outros apoios existem.

5. Seja um bom ouvinte

Tente reconhecer as alterações que a pessoa com Demência e os seus familiares estão a experienciar. Não precisa de fornecer as respostas, seja simplesmente um bom ouvinte. Tente não julgar ou questionar, mas sim apoiar e aceitar.

6. Aprenda mais e envolva-se

Compreender a Demência irá ajudá-lo a ser um amigo solidário. Tente ir a uma ação de formação ou workshop promovido pela Alzheimer Portugal e consulte o nosso site.

Fonte: Alzheimer Portugal