

## Sugestões para famílias, amigos e cuidadores de pessoas com demência

A pessoa com Demência continua a experienciar todas as emoções habituais dos adultos, embora a capacidade de expressá-las possa estar afetada. Seguem-se algumas sugestões para apoiar um amigo com Demência.

### 1. Ajude o seu amigo a manter a independência

Dê apoio ao seu amigo com Demência para ele fazer o máximo que conseguir, durante o maior tempo possível. Não assuma o comando de tudo. Dê à pessoa o tempo e espaço que necessita para realizar as suas atividades.

### 2. Oiça e dê tempo à pessoa para responder

Dê tempo ao seu amigo para encontrar a palavra que deseja utilizar. Tente não terminar as suas frases. Oiça e não deixe a pessoa sentir-se constrangida caso se esqueça do que estava a dizer.



### 3. Comunique de forma clara

Evite fazer perguntas ao seu amigo que possam provocar confusão. É útil simplificar as frases, mas não fale de uma forma que inferiorize a pessoa.

### 4. Seja realista sobre a perda de memória

O seu amigo não vai conseguir lembrar-se de tudo, incluindo de acontecimentos recentes.

Não se sinta ofendido caso a pessoa não se lembre de algo especial.

Fonte: Alzheimer Portugal