

## Sugestões para visitar a pessoa com Demência

Visitar uma pessoa com demência e os seus familiares é importante para o bem-estar emocional deles. Contudo, as pessoas com Demência, geralmente, não são capazes de iniciar atividades ou entretê-lo a si, o visitante. Seguem-se algumas sugestões, que podem ser úteis ao visitar o seu amigo ou familiar, quer este resida em casa ou num lar residencial.



### 1. Desenvolva uma atitude flexível

Todos temos dias em que nos sentimos com muita ou pouca energia e o seu amigo ou familiar pode estar cansado no dia em que o for visitar. Quando as coisas não correrem como tinha planeado, lembre-se que a sua visita continua a ser importante, tanto para si como para a pessoa que está a visitar.

### 2. Seja gentil consigo mesmo

Visitar uma pessoa com Demência pode ser, por vezes, triste e difícil, pelo que talvez necessite de suporte. Talvez possa levar consigo um amigo solidário ou planear fazer algo agradável para si próprio no caminho de regresso a casa.

### 3. Leve algo consigo

Pode estimular o envolvimento da pessoa que vai visitar, levando consigo uma revista ou jornal. Juntos, podem ler os artigos interessantes ou fazer um questionário. Leve flores, doces ou fotografias/postais antigos. Estes podem tornar-se numa atividade que ajuda à estimulação e reminiscência.

### 4. Estabeleça um ritual de visita

Em todas as visitas, diga e faça as mesmas coisas à chegada e à partida. Isto vai ajudar o seu parente ou amigo. Apresente-se à chegada. Por exemplo diga "Olá mãe, sou eu, a Elisabete, sua filha ". Lembrar o seu nome e o vosso parentesco reduz a ansiedade do seu amigo ou familiar. Não o faça adivinhar.

### 5. Escreva cartas e postais

Escrevam, em conjunto, uma carta para um amigo comum ou familiar. Isto pode promover e manter ligações importantes na vida da pessoa com Demência.

### 6. Apresente-se à equipa

Se visitar uma unidade de cuidados residenciais, apresente-se e informe o seu grau de parentesco com a pessoa que está a visitar.

### 7. O silêncio não é algo negativo

Tente aprender a desfrutar dos momentos de tranquilidade.

### 8. Providencie uma bebida

Uma chávena de café, chá ou copo de água vão ajudar o seu amigo ou familiar a ingerir líquidos, socializar e a manter os "antigos" padrões de hospitalidade.

### 9. Falar não é tudo

Abraçar, fazer uma massagem nas mãos e pescoço e dar as mãos, pode substituir ou complementar a conversa.

### 10. Comece a fazer um livro de coisas importantes a lembrar

Este pode ser escrito e lido por todos os visitantes e funcionar como um estimulante da memória do seu amigo ou parente.

### 11. Faça um livro de vida

Esta é uma ótima maneira de validar a vida do seu amigo ou familiar e recordar feitos antigos. Construam-no durante as visitas. Este projeto pode tornar o vosso tempo juntos ainda mais agradável e especial.

### 12. Considere a realização de tarefas

Cosa etiquetas na roupa, ajude na hora das refeições ou leve a pessoa que está a visitar a dar um passeio. Isto para além de beneficiar a pessoa, irá manter o seu papel vital e ajudá-lo a sentir-se útil e importante. Irá, ainda, auxiliar a equipa da unidade residencial.

### 13. Toque um instrumento ou cante

Se for músico, considere tocar um instrumento ou cantar para o seu amigo ou familiar. A música promove o relaxamento, o regresso de memórias agradáveis e sentimentos de tranquilidade e segurança.

### 14. Leve consigo um animal ou o seu animal de estimação

A visita de um animal de estimação muito amado pode melhorar a saúde emocional e o bem-estar do seu amigo ou parente. Se a visita decorrer num lar residencial, converse com a equipa antes de levar o animal consigo.

### 15. Saiba que a sua visita faz diferença

As pessoas que vivem em lares residenciais necessitam de apoio emocional para o seu bem-estar e quando têm visitas semanais regulares apresentam menor propensão a ficar deprimidas

### 16. Se necessário, fale com alguém

Existem muitas questões em torno da mudança de papéis e da tristeza que afeta as famílias, amigos e cuidadores de pessoas com Demência. É muito importante cuidar de si próprio.

Fonte: Alzheimer Portugal