



QUANDO O MEU MELHOR AMIGO TEM DEMÊNCIA



Por Enf. Joana Teixeira
Miminhos aos avós - Boavista

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.

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 assumo o comando de tudo. Dê à pessoa o tempo e espaço que necessita para realizar as suas atividades.

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. Tente não julgar ou questionar, mas sim apoiar e aceitar.

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.

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.

Ajuda os familiares do seu amigo

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

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.

Aprenda mais e envolva-se

Compreender a Demência irá ajudá-lo a ser um amigo solidário. Tente ir a ações de formação ou workshop promovido pela Alzheimer Portugal

