

## Comportamentos naturais do envelhecimento vs Comportamentos na doença de Alzheimer

### Comportamentos possíveis nas mudanças naturais do envelhecimento:

1. Tomar uma decisão errada pontualmente;
2. Esquecer-se de um pagamento mensal;
3. Esquecer-se da data em que está, mas lembrar-se mais tarde;
4. Esquecer-se, às vezes, de qual a melhor palavra a usar;
5. Perder alguma coisa de vez em quando.

### Comportamentos possíveis na doença de Alzheimer:

1. Falta de discernimento e incapacidade de tomar decisões;
2. Incapacidade de gerir o dinheiro;
3. Não saber em que data está ou em que ano;
4. Dificuldade em manter uma conversa;
5. Esquecer-se do local onde guardou um objecto e não ser capaz de fazer o processo retroactivo para se lembrar.



## MENSAGEM AO CUIDADOR CUIDE DE SI PRÓPRIO!

Cuidar de alguém com demência é física e mentalmente esgotante, por isso deve preocupar-se também consigo e não se culpabilizar nem se sentir egoísta, pois é essencial para a qualidade dos cuidados prestados que a sua saúde e o seu bem-estar não se deteriore.

### É IMPORTANTE

- Reconhecer os seus próprios limites;
- Estar atento aos sinais de alarme;
- Procurar aconselhamento se sentir necessidade;
- Encontrar tempo para si próprio;

Em caso de necessidade deverá contactar:

ALZHEIMER PORTUGAL

Av. de Ceuta Norte Lote 15 Piso 3

Quinta do Couveiro

1300-125 Lisboa

Folheto elaborado com base no:  
- "Manual do Cuidador, Alzheimer Portugal, 1999; NOVARTIS"  
Elaborado pela Associação Portuguesa de Familiares e Amigos dos Doentes de Alzheimer;  
- Folheto informativo "Alzheimer 10 Sinais de Alerta" elaborado pela Alzheimer Portugal

(folheto elaborado sem ter em consideração ao novo acordo ortográfico por decisão dos autores)



Grupo Concelhio para as Questões dos Idosos

# DOENÇA DE ALZHEIMER



## ALGUNS CONSELHOS ÚTEIS!

## Doença De Alzheimer O que é?

O Alzheimer é uma forma de demência. É uma doença degenerativa, que lenta e progressivamente, destrói as células cerebrais.

A doença progride e os sintomas vão-se acentuando, começando a interferir com a concretização das rotinas diárias e com as actividades sociais.

A doença de Alzheimer não é contagiosa nem infecciosa.

Trata-se de uma doença que geralmente não é hereditária.

O diagnóstico da doença baseia-se na observação dos sintomas clínicos e na deterioração de duas ou mais funções cognitivas, como por exemplo a memória, linguagem ou o pensamento.

Até à presente data não existe tratamento preventivo ou curativo para a doença de Alzheimer.



## PRINCIPAIS SINTOMAS DE ALERTA

1. Perda de memória;
2. Dificuldade em planear ou resolver problemas;
3. Dificuldade em executar tarefas familiares e rotinas diárias;
4. Perda de noção de tempo e desorientação;
5. Dificuldade em perceber imagens visuais e relações espaciais;
6. Dificuldade de comunicação;
7. Trocar o lugar das coisas;
8. Discernimento fraco ou diminuído;
9. Afastamento do trabalho e da vida social;
10. Alterações de humor e personalidade.



## ALGUMAS REGRAS PARA COMUNICAR COM UM DOENTE DE ALZHEIMER



1. Permanecer próximo da pessoa;
2. Chamar pelo nome com regularidade;
3. Estabelecer contacto com os olhos;
4. Falar devagar e com clareza;
5. Usar frases simples, curtas e concretas;
6. Completar as palavras com contacto físico;
7. Estabelecer contacto físico;
8. Dar uma mensagem de cada vez;
9. Ser afirmativo;
10. Usar tom de voz baixo e calmo;
11. Transmitir segurança à pessoa;
12. Não obrigue a pessoa a fazer algo, quando ela já deu a entender que não tem vontade.