

neki:

Curso para cuidadores de pessoas com Alzheimer



www.neki.pt



+351 308 80 80 78



info@neki.pt

Índice

1. Introdução	5
2. Introdução ao Alzheimer e à demência	7
2.1. Causas da doença de Alzheimer	8
2.2. Diagnóstico de Alzheimer	9
2.3. Efeitos do Alzheimer no cérebro	12
3. Sintomas del Alzheimer e fases da doença	14
3.1. Estados de dependência do paciente com Alzheimer	15
3.2. Evolução emocional, de conduta e de consciência	17
3.3. Cuidados que necessita um doente com Alzheimer	19
4. Cuidadores de pessoas com Alzheimer	25
4.1. Tipos de cuidadores e funções	25
4.2. Consequências do Alzheimer sobre o cuidador e o entorno do paciente	26
4.3. Cuidar do cuidador	28
5. Comunicação com as pessoas com Alzheimer	29
5.1. Tipos de cuidadores e funções	31
5.2. Cuidar do cuidador	32
6. Considerações legais e financeiras do Alzheimer	33
6.1. Recursos e apoio profissional público e privado	34
7. Links de interesse	37

1. Introdução

Na procura de melhorar, a **Neki** estabeleceu a meta de desenvolver um curso **2020 de formação gratuito**. A intenção era abordar os temas mais relevantes sobre a **doença de Alzheimer (DA)** do ponto de vista prático e com uma linguagem simples. A sua finalidade, como não poderia ser outra, era melhorar a qualidade de vida dos seus utilizadores. No entanto, como é um **guia para cuidar de um paciente com Alzheimer** e proporcionar numerosos recursos, entra em jogo o protagonista principal deste folheto: o cuidador.

Tem diante de si um **trabalho de compilação sobre o Alzheimer focado desde a perspetiva do cuidador**. Seja um cuidador profissional ou principal (como um membro da família), se dedique a tempo completo ou realize apoios pontuais, este guia vai ser-lhe de grande utilidade. Terá informações para ajudá-lo nas suas tarefas diárias, mas também com ideias para cuidar de si. A razão é clara: a carga mental, física e emocional de um cuidador precisa de todas a informação possível para uma melhor gestão da sua saúde integral e da pessoa de quem cuida.

Por todas estas razões, este trabalho serve como uma pequena homenagem àquelas pessoas que trabalham de maneira incondicional, sacrificando o seu tempo e muitos outros aspetos da sua vida a este trabalho que pode ser tão gratificante.

Em outra ordem, se o seu trabalho for este, **este documento também vai dirigido a si**, porque pode encontrar aqui conselhos, propostas e possíveis melhorias muito interessantes para atualizar a sua formação.

O conteúdo é muito variado. Variam desde **conceitos básicos sobre a DA** e os seus efeitos no cérebro até **recomendações de comunicação** com a pessoa doente. A comunicação à qual atribuímos grande importância, dedicamos-lhe um capítulo inteiro e que nem sempre é abordada em outros manuais.

Deve-se dizer que a Neki possui outros **dois folhetos Premium**, intitulados: "**Dietas para pessoas com DA**" e "**Guia prático para a gestão da DA**", onde pode rematar a sua formação sobre esta demência. Seguem a orientação de guia simples e direto que sempre nos caracterizou. Pode entrar em contato connosco e teremos o prazer de enviá-los para si através do **91 078 10 07**.

Por outro lado, entrando neste assunto, os dados produzidos pela **Organização Mundial da Saúde** dão-nos uma ideia da relevância das demências no mundo. **Entre 60-70% acabam relacionados à doença de Alzheimer**. Atualmente, existem aproximadamente **115 milhões de pessoas** com esta condição. E, no nosso país, este número atinge pouco mais de **800.000 pessoas afetadas**.

Como sabemos, **é uma doença muito estendida** com muitos componentes. Todos os esforços são poucos quando se trata de investigar o seu tratamento, parar a sua evolução, estudar a sua prevenção, melhorar os termos do seu diagnóstico, planear terapias e atividades para melhorar a vida dos doentes

e das suas famílias, elaborar políticas sociais que visem prestar ajuda aos cidadãos ou cuidar de nosso ente querido, para dar vários exemplos.

Apesar de **atualmente ser uma doença incurável** e de não haver um exame definitivo que garanta o seu diagnóstico a cem por cento, **não perdemos a esperança** de que tudo isto mude. A tecnologia, novas terapias, a investigação de fármacos, avanços genéticos etc. também seguem um progresso paralelo e imparável que, mais cedo ou mais tarde, darão frutos. Temos a certeza disso. Enquanto, a nossa missão continuará a ser facilitar-lhe a vida ao paciente e ao seu entorno familiar, não deixando de prestar atenção à atualidade médica, de investigação em saúde e farmacologia.

Sem dúvida, **o Alzheimer deve ser uma prioridade pública**. E em jornada mundial do Alzheimer, a 21 de setembro, se repete várias vezes. Além disto, é necessário partir da base da defesa da dignidade e dos direitos da pessoa com Alzheimer e dos seus cuidadores.

Quando falamos sobre o **direito dos doentes**, estamos a referir-nos a: Direito de ser informado sobre o diagnóstico, de ter atendimento médico adequado e contínuo e de ser cuidado por profissionais treinados na área de demência, para citar vários exemplos.

Quando fazemos referência aos **direitos dos cuidadores**, referimo-nos a: Direito ao reconhecimento e visibilidade, pela sociedade, do seu trabalho, para facilitar o acesso a todos os recursos disponíveis e o direito à exclusão social por decidir ser cuidador, por exemplo.

Após estas reflexões, cabe-nos dizer apenas que não está sozinho, porque a **Neki está consigo**.

2. Introdução ao Alzheimer e à demência

Demência é uma **diminuição gradual da função da memória e das restantes funções cognitivas**.

A consequência mais relevante é o desajuste do sujeito ao seu entorno. O diagnóstico ocorre quando a pessoa com demência sofre durante cerca de três meses um grupo de sintomas da doença que fazem referência a estas transformações.

São **diversas as áreas que se alteram** durante este estágio, como a memória, a orientação espacial, a linguagem, o estado emocional e também a personalidade. Nos seus indícios costumam aparecer sinais que precedem à demência trata-se da chamada deterioração cognitiva leve. Há que acrescentar que esta deterioração **nem sempre termina numa DA**.



A doença de Alzheimer (DA) supõe aproximadamente 70% de todas as demências.

Deve-se dizer que **este tipo de distúrbio está intimamente ligado à idade**. Afeta 2% das pessoas a partir dos 65-70 anos e 20% das pessoas com mais de 80 anos. A demência é a principal causa de incapacidade em adultos mais velhos, portanto, considerando também a taxa de envelhecimento da população, é um grande problema de saúde pública. E os números confirmam: **Atualmente, mais de 47 milhões de pessoas no mundo sofrem algum tipo de demência** e a cada ano esse número aumenta cerca de 7 milhões de novos casos. **A previsão em 2050 é que exceda 130 milhões em todo o mundo**.

Especificamente, **na DA**, as estatísticas mostram-nos alguns dados da perspetiva de género. **A balança de casos inclina-se mais para o sexo feminino**, enquanto a **demência vascular** (discutiremos mais adiante) **é um pouco mais comum no sexo masculino**.

O tratamento das demências e a DA trata de **aliviar os sintomas**, existem também terapias cognitivas e comportamentais, porém atualmente não há cura para estas, nem a prevenção é totalmente abrangente.