

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

## Para todos

- Fique atento aos sintomas do coronavírus COVID-19 como febre, tosse, dor de garganta, cansaço e falta de ar. Se você sentir algum destes sintomas, entre em contato com seu médico para recomendações ou ligue para Linha de Informação para Cuidados com Coronavírus (Coronavirus Health Information Line) no número **1800 020 080**.
- Tenha boas práticas de higiene
  - Dicas sobre como lavar a mão corretamente podem ser achadas no website da Organização Mundial da Saúde: **[www.who.int/gpsc/clean\\_hands\\_protection/en/](http://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/)**
  - Se você não tiver acesso a uma pia para lavar as mãos, o álcool gel ou lenços umedecidos antibactericidas podem ser uma rápida alternativa.
  - Tente tossir ou espirrar em seu cotovelo com um lenço ao invés de usar as mãos e certifique-se de jogar o lenço no lixo.
  - Certifique-se que as visitas lavem as mãos ou usem álcool gel
  - Quando fizer uma faxina preste atenção nos objetos que são tocados com frequência como controle remoto, maçanetas, torneiras e telefones.
- Esta é uma época estressante para muitas pessoas em nossa comunidade. Para dicas sobre como reduzir o stress visite **[www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak](http://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak)**
- Para informações atualizadas e recomendações sobre o coronavírus visite o website do Departamento da Saúde (Department of Health): **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

## **Para os cuidadores principais**

- É importante manter-se conectado o tanto quanto possível em tempos como estes. Você talvez não possa receber visitas mas manter contato com amigos e família por telefone ou Facetime pode ajudar.
- Estamos cientes que muitas atividades sociais e programas de recuperação foram cancelados ou estão limitados no momento. A não ser que você ou a pessoa de quem cuida tenha que fazer autoisolamento, talvez você ache útil dividir seu dia em horas e incluir atividades que você e a pessoa de quem cuida gostem de fazer. Você pode agendar uma hora para caminhar ou ficar um tempo no jardim, ligar para um amigo ou parente, ouvir música, ler ou assistir um programa de TV ou filme. A Biblioteca da Dementia Australia tem também vários livros digitais e audiolivros disponíveis online ([www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)).
- Se você tiver que fazer o autoisolamento e a pessoa de quem cuida não mora com você, há algumas coisas que você pode fazer para continuar a ajuda-la.
  - Pode ser útil escrever um plano de atividades se pessoas diferentes estão dividindo a responsabilidade dos cuidados. Isso garantirá que as atividades sejam consistentes e adequadas a pessoa. ([www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia](http://www.dementia.org.au/about-dementia/i-am-a-carer-family-member-or-friend/activities-for-people-with-dementia))
  - Manter o contato por telefone, Facetime ou Skype são uma boa maneira de mostrar que você se importa com a pessoa com demência.
- Ligue para a **Linha Nacional de Auxílio a Demência** no **1800 100 500** e incentive outros cuidadores a fazer o mesmo.

## **Para família, amigos e vizinhos**

- Não visite ninguém se tiver algum sinal ou sintoma da doença
- Pergunte como pode ajudar. Se você conhece alguém que tem demência e está fazendo o autoisolamento, talvez você pode ajudar com tarefas do dia a dia como fazer compras da casa, pegar remédios ou entregar livros e quebra-cabeças da biblioteca.
- Muitas instituições que cuidam de idosos podem fazer o lockdown e não permitir visitas devido ao coronavírus. Estes procedimentos estão em vigor para proteger os residentes dos visitantes que correm o risco de ter o vírus. Porém, se for um parente seu, pode ser difícil não poder ver um ente querido.

Se você estiver nessa situação, você pode achar útil:

- Se você puder visitar a pessoa, pratique o distanciamento social de 1,5 metros de distância.
- Traga atividades que podem ser feitas em casa, como colorir, ler revistas, fazer dobraduras, filmes e livros.
- Se tiver filhos, traga desenhos e trabalhos de artes feitos por eles para mostrar que vocês estão pensando neles.
- Mantenha contato. Se não puder visitar a pessoa então mantenha contato por telefone, correio, e-mail, FaceTime ou Skype. Lembre a pessoa de que você está pensando nela e incentive outros a fazer o mesmo.
- Pergunte se os funcionários podem manter contato dando notícias frequentes se seu ente com demência não for capaz de usar o telefone.
- Se você estiver preocupado com a reação dos que prestam serviços, fale com eles assim que puder. Se não ficar satisfeito com a resposta, por favor entre em contato com Aged Care Quality and Safety Commission **[www.agedcarequality.gov.au/making-complaint](http://www.agedcarequality.gov.au/making-complaint)**

## **Onde posso obter recomendações sobre demência?**

A **Linha Nacional de Auxílio a Demência da Dementia Austrália** no **1800 100 500** está disponível para fornecer informações sobre a demência. Podemos também lhe dar dicas caso tenha dificuldade de seguir as recomendações do Departamento da Saúde (Department of Health).

Não oferecemos recomendações médicas personalizadas, porém, podemos orientá-lo sobre outros tipos de serviços e fornecer suporte.

## **Ideias de como passar o tempo em autoisolamento**

- Manter-se ativo o tanto quanto possível é importante. Tente fazer exercícios leves ou sentado em uma cadeira ou em algum lugar da casa
- Faça planos para conectar-se com outros mas durante esses tempos difíceis isso talvez tenha que ser por telefone ou vídeo.
- Participar de atividades em casa como ler livros e revistas, montar quebra-cabeça, ouvir música, fazer tricô, assistir televisão e ouvir ao rádio pode ajudar.

- Considere experiências sensoriais como massagem na mão, pescoço e pé, pentear o cabelo, cheirar flores do jardim ou vasculhar uma caixa que contenha coisas de interesse da pessoa.
- Por que não tentar expressar-se através da arte? Para dicas sobre como fazer arte em casa visite nosso folheto informativo:  
**[www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome\\_english.pdf](http://www.dementia.org.au/files/helpsheets/Helpsheet-TipsToAssistSocialEngagement04-TipsForArtAtHome_english.pdf)**
- Se você tem um iPad ou tablete Android, você pode baixar **A Better Visit**. O aplicativo **A Better Visit** tem uma variedade de jogos para duas pessoas como Tic Tac Mango, Marble Maze e Gone Fishing, criados para melhorar a comunicação e facilitar interações sociais positivas entre pessoas com demência, seus cuidadores e famílias.
- A Biblioteca da Dementia Australia tem uma variedade de livros digitais e audiolivros disponíveis online. Pesquise nossa coleção hoje:  
**[www.dementia.org.au/library](http://www.dementia.org.au/library)**
- Há também maneiras de explorar o mundo sem sair do sofá. Há muitos museus, parques temáticos e zoológicos disponíveis para serem explorados virtualmente. Alguns deles são:
  - Os amantes de arte e cultura podem visitar o Museu de Guggenheim, fazer uma caminhada virtual em parques nacionais ou visitar o Taj Mahal graças ao Google Arts&Culture:  
**<https://artsandculture.google.com/>**
  - A Ópera Metropolitana de Nova York está transmitindo performances ao vivo de graça. Você pode assistir no website deles:  
**[www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/](http://www.metopera.org/user-information/nightly-met-opera-streams/)**
  - Dê uma volta pela Disney World e Disneilândia usando Google Maps.
    - Visite a Disney World em Orlando, Florida aqui:  
**<https://disney Parks.disney.go.com/blog/2018/03/disney-parks-launches-first-ever-360-degree-panoramas-on-google-street-view/>**
    - Visite a Disneilândia em Anaheim, California aqui:  
**[www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k11K\\_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656](http://www.google.com/maps/@33.8120336,-117.9189703,3a,30y,347.32h,92.38t/data=!3m6!1e1!3m4!1sDelpK5A-dz6k11K_2fSXww!2e0!7i13312!8i6656)**

- Se você está buscando por mais emoções e aventuras, você também pode andar de montanha russa virtualmente. Há muitas montanhas russas virtuais no YouTube. Explore um dos muitos vídeos aqui: **[www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A](http://www.youtube.com/channel/UCgQRLYCo3ddb7hE6neK053A)**
- Você pode ver o que os filhotes de leopardo da neve e pinguins estão aprontando no Melbourne Zoo e Werribee Open Range Zoo através da câmera ao vivo: **[www.zoo.org.au/animal-house](http://www.zoo.org.au/animal-house)**
- Se você prefere animais submarinhos você pode também sintonizar a câmera ao vivo do Monterey Bay Aquarium na Califórnia, Estados Unidos para assistir as água-vivas, tartarugas e lontras marinhas: **[www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams](http://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams)**

Para mais recomendações, entre em contato com a Linha Nacional de Auxílio a Demência (**National Dementia Helpline**) no **1800 100 500**.

O Centro para Aprendizado de Demência (Centre for Dementia Learning) tem uma grande variedade de programas educacionais para ajudar os cuidadores de idosos abordar muitas das questões mencionadas acima. Para mais detalhes entre em contato com **1300 DEMENTIA**.

A informação acima foi baseada em informações fornecidas pela Alzheimer's Disease Chinese (ADC) e compartilhadas pela Alzheimer's Disease International. Você pode ver a apresentação completa aqui: **[www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china](http://www.alz.co.uk/news/covid-19-sharing-experience-and-advice-from-adis-member-association-in-china)**

A situação do coronavírus está evoluindo rapidamente. A informação fornecida serve somente como um guia e talvez não seja apropriada para todas as situações. Para informações atualizadas sobre o coronavírus, visite **[www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)**

A Dementia Australia gostaria de expressar o reconhecimento a Alzheimer's Disease International e Alzheimer's Chinese por suas recomendações ao criar este folheto informativo.