ESTRATÉGIAS PROMOTORAS DA AUTONOMIA NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA NA PESSOA COM DEMÊNCIA

Célia Maria Piteira Vicente, Aluna 1º Mestrado Enfermagem Reabilitação;
Solange Filipa Carrilho Marques, Aluna 1º Mestrado Enfermagem de Reabilitação
Dina Peças, Docente ESSEM
Júlio Belo Fernandes, Docente ESSEM
Gonçalo Rosa, Docente ESSEM
Noélia Ferreira, Docente ESSEM
Ana Chambel, Enfermeira Especialista em Enfermagem Comunitária e Saúde Pública, ULS Almada-Seixal

A Pessoa com Demência pode sofrer inúmeras perdas, como autonomia, funcionalidade, auto imagem, entre outras. A promoção da autonomia e autocuidado, promove a maximização da capacidade funcional e pode devolver qualidade de vida à pessoa e cuidador. Deve ser objetivo de qualquer programa de intervenção o profundo respeito pela individualidade, vontades e dignidade, até ao final da vida.[1]

Banho

- Respeitar horários e rotinas prévias, sempre que possível;
- Ser flexível nos horários, tipo de banho e sua duração;
- Poporcionar a participação na preparação do banho, com escolhas simples;
- Manter a privacidade;
- Tentar manter as condições ideais (temperatura das toalhas e água, despir no local, toalhas aquecidas e à mão) evitando o desconforto;
- Simplificar a tarefa, reduzir a sua duração se a pessoa manifesta desconforto ou desagrado;
- Avisar o que vamos fazer de seguida, de forma simples e direta;
- Incentivar o auto cuidado, permitir que a pessoa escolha a temperatura da água, o cheiro do shampoo ou gel de banho, efetue a sua higiene, se seque;
- Ponderar colorir a água do banho;
- Assegurar condições de segurança.

Alimentar

- Proporcionar a participação na confeção e preparação do momento da refeição;
- Conhecer hábitos e gostos prévios, adequando os alimentos;
- Proporcionar a escolha os alimentos, numa seleção limitada (2 opções);
- Fornecer pequenas porções, e um prato de cada vez;
- Utilizar pratos com cores contrastantes, mas suaves, e com base antiderrapante;
- Utilizar talheres com cabos com cor e/ou relevo;
- Providenciar alimentos que possam ser manipulados com as mãos;
- Permitir que a pessoa arranje a comida no prato;
- Permitir o contato visual com a comida;
- Realizar várias refeições ao longo de dia de menor quantidade;
- Manter ambiente calmo e sem distrações no momento da refeição;
- Ponderar o momento de refeição coletivo;

Eliminar

- Identificar a casa de banho, de forma vísivel, com sinais ilustrativos;
- Assegurar iluminação noturna que proporcione a identificação da casa e banho;
- Utilizar cores contrastantes para identificar a sanita, por exemplo, o tampo da restante estrutura;
- Verificar a posição dos espelhos, evitar que estejam em frente à entrada, pois o reflexo da sua imagem pode inibir a sua entrada no espaço;
- Manter a privacidade;
- Manter uma rotina de utilização do WC e recordar a pessoa de 2/2h;
- Sugerir a ida à casa e banho;
- Escolher roupa apropriada (fácil remoção ex: elásticos e velcros);
- Orientar no passo seguinte: retirar o papel higienico, forma de limpar, lavagem das mãos;
- Ponderar a utilização de toalhetes húmdos para melhor higiene;
- Assegurar a troca frequente de absorventes;
- Demonstrar compreensão e preservar a dignidade da pessoa aquando dos episódios de incontinência ou de roupa suja;

Vestir

- Facilitar a escolha do vestuário reduzindo as opções;
- Estimular o auto cuidado (vestir-se, pentear...);
- Providenciar roupa confortável e fácil de vestir (ex: elásticos e velcros);
- Dispor a roupa pela ordem que vai ser vestida;
- Estimular a troca de roupa, consoante a ocasião (roupa para dormir, para sair, para praticar exercício);
- Estimular o uso de acessórios e adereços, particularmente aqueles significativos para a pessoa;
- Ser gentil perante erros na forma de se vestir.

Deambular

- Reservar tempo durante o dia para exercício físico;
- Instruir sobre medidas de segurança (tapetes, proteção de escadas, fechaduras nas portas);
- Criar barreiras visuais de modo a que a pessoa não se afaste de determinadas zonas;
- Permitir iluminação adequada dos espaços;
- Permitir a iluminação natural;
- Supervisionar a deambulação e a adequação dos auxiliares de marcha.

Referências Bibliográficas