



Informações sobre Demência

PORTUGUESE



O Diagnóstico de Demência

Quais são os indícios iniciais de demência?

Os indícios iniciais de demência são muito subtis e vagos e podem não ser imediatamente óbvios. Os sintomas iniciais podem também variar bastante. No entanto, geralmente aquilo que as pessoas notam em primeiro lugar é um problema com a memória, principalmente em lembrar acontecimentos recentes.

Outros sintomas comuns incluem:

- Confusão
- Mudança de personalidade
- Apatia e retraimento
- Perda de capacidade para executar tarefas do dia-a-dia

Por vezes as pessoas não reconhecem que estes sintomas indicam que há algo de errado. Podem assumir, erradamente, que esse comportamento é uma parte normal do processo de envelhecimento. Ou então os sintomas podem desenvolver-se gradualmente sem serem detectados durante muito tempo. Por vezes as pessoas recusam-se a agir mesmo que saibam que há algo de errado.

Sinais de Alerta

Esta é uma lista de sintomas comuns de demência. Confira a lista e assinale os sintomas que se encontram presentes. Se houver vários sinais assinalados, consulte um médico para fazer um exame completo.

Perda de memória que afecta as funções do dia-a-dia

É normal esquecermo-nos ocasionalmente de uma consulta ou do número de telefone de uma pessoa amiga e depois lembrarmo-nos mais tarde. Uma pessoa que sofra de demência pode esquecer-se das coisas mais frequentemente ou não se lembrar delas de todo.

Dificuldade em executar tarefas familiares

As pessoas podem estar distraídas e de tempos a tempos esquecerem-se de servir parte de uma refeição. Uma pessoa que sofra de demência pode ter dificuldade em executar todos os passos envolvidos na preparação de uma refeição.

Confusão em relação ao tempo e ao local

É normal esquecermo-nos do dia da semanadurante um momento. Uma pessoa que sofra de demência pode ter dificuldade em encontrar o caminho para um local familiar, ou sentir-se confuso em relação a onde está.

Problemas com a linguagem

Todas as pessoas têm dificuldade em encontrar a palavra certa de vez em quando, mas uma pessoa que sofra de demência pode-se esquecer de palavras simples ou substituir palavras que não são apropriadas, tornando as frases difíceis de entender.

Problemas com o pensamento abstracto

Manter um livre de cheques pode ser difícil para qualquer pessoa, mas uma pessoa que sofra de demência pode ter dificuldade em saber o que significam os números.

Discernimento afectado ou fraco

Uma pessoa que sofra de demência pode ter dificuldade em calcular a distância ou a direcção quando conduz um automóvel.

Problemas com a colocação de coisas no lugar errado

Qualquer pessoa pode colocar a carteira ou as chaves num lugar que não se lembra. Uma pessoa que sofra de demência pode colocar as coisas em locais que não são apropriados.

Alterações de personalidade ou de comportamento

Qualquer pessoa fica triste ou mal humorada de tempos a tempos. As pessoas que sofrem de demência podem exhibir mudanças de humor rápidas sem razão aparente. Podem tornar-se confusas, suspeitando dos outros ou retraídas.

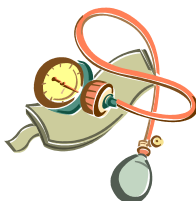
Perda de iniciativa

É normal cansarmo-nos de certas actividades. No entanto, a demência pode causar que uma pessoa perca o interesse em actividades de que gostava anteriormente.

Baseado em informação da Associação da doença de Alzheimer EUA

Lembre-se

Lembre-se que muitas condições médicas têm sintomas parecidos aos da demência, por isso não assuma que uma pessoa sofre de demência só porque alguns dos sintomas se encontram presentes. Os acidente vasculares encefálicos (tromboses), a depressão, o alcoolismo, as infecções, as perturbações hormonais, as deficiências nutricionais e os tumores no cérebro todos podem causar sintomas parecidos aos da demência. Muitas destas condições podem ser tratadas.



É importante fazer um diagnóstico correcto

É essencial consultar um médico na fase precoce. Só um médico é que poderá diagnosticar a demência. Uma avaliação médica e psicológica completa pode identificar uma condição que pode ser tratada e assegurar que ela é tratada correctamente, ou confirmar a presença de demência.

Uma avaliação pode incluir o seguinte:

- Uma história clínica detalhada, fornecida de preferência pela pessoa que tem os sintomas assim como também por

um familiar ou amigo chegado. Isto ajuda a estabelecer se os sintomas apareceram lenta ou subitamente e o seu progresso

- Um exame físico e neurológico completo, incluindo testes aos sentidos e à função de movimentos para excluir outras condições e para identificar quaisquer condições médicas que possam piorar a confusão associada com a demência
- Testes laboratoriais, incluindo uma variedade de análises de sangue e de urina para identificar qualquer doença que possa ser responsável pelos sintomas
- Exames neuropsicológicos para identificar as habilidades retidas e as áreas de problemas específicos tais como a compreensão, o discernimento e a perspicácia
- Outros exames especializados tais como uma radiografia aos pulmões, um electrocardiograma ou uma tomografia computadorizada
- Um exame ao estado mental para verificar a amplitude das funções intelectuais tais como a memória, a capacidade para ler, escrever e calcular que podem ser afectadas por uma situação de demência
- Uma avaliação psiquiátrica para identificar perturbações tratáveis tais como a depressão que pode imitar a demência e para controlar quaisquer sintomas psiquiátricos tais como ansiedade ou delírio egocêntrico (manias) que pode ocorrer juntamente com a demência

Onde começar

O melhor sítio para começar o processo diagnóstico è com o médico que, após considerar os sintomas e mandar pedir os exames investigativos, pode oferecer um diagnóstico preliminar ou mandar a pessoa a um especialista médico, tal como um neurologista, e-

specialista em geriatria ou psiquiatra. Algumas pessoas podem resistir à ideia de consultar um médico. Por vezes as pessoas não dão conta, ou negam que existe algo de errado com elas. Isto pode ser causado pelas alterações no cérebro devido à situação de demência, as quais interferem com a capacidade de reconhecer ou avaliar os seus próprios problemas de memória. Outros, com o discernimento retido, podem ter medo de terem os seus receios confirmados.

Uma das formas mais eficientes de ultrapassar este problema é arranjar outra razão para consultar o médico. Talvez sugerir um exame ao coração, ou medir a tensão arterial (pressão) ou uma revisão dos medicamentos que toma a longo prazo. Outra forma é sugerir que está na hora para ambos vocês fazerem um exame médico geral. Tranquilize a outra pessoa o mais que puder. Uma atitude calma e atenciosa nesta altura pode ajudar a ultrapassar os receios e medos da pessoa.

Se a pessoa continuar a não querer consultar o médico:

- Converse com outras famílias e prestadores de cuidados que possam ter tido que lidar com situações semelhantes
- Ligue para a Linha Telefónica Nacional de Assistência à Demência



Planeamento precoce

O planeamento precoce pode simplificar a gestão dos assuntos financeiros e legais tanto para a pessoa que sofre de demência, como para a sua família e prestadores de cuidados.

A demência afecta as pessoas de formas diferentes. Certas pessoas podem começar por perder a capacidade para lidar com dinheiro ou tomar decisões de negócios competentes numa fase inicial, enquanto outras podem manter estas habilidades durante muito mais tempo. No entanto, mais tarde ou mais cedo as suas capacidades/faculdades diminuirão e a pessoa que sofre de demência não conseguirá tomar as suas próprias decisões em relação aos seus assuntos financeiros e legais.

Planear para o futuro

Tendo um plano para o futuro torna-se mais fácil para as famílias e prestadores de cuidados gerirem os assuntos financeiros e legais de uma pessoa que sofre de demência. Também pode ser que a pessoa que sofre de demência possa participar do plano e assegurar que os seus desejos são executados da forma que quer.

Quando possível, aconselhe-se enquanto a pessoa que sofre de demência puder ainda participar da conversa e estiver legalmente capaz de assinar documentos.

Questões de dinheiro

Se a conta bancária for uma conta conjunta (no nome de duas pessoas), o companheiro da pessoa que sofre de demência poderá continuar a utilizar a conta sem qualquer mudança nas disposições. No entanto, podem ocorrer problemas se a pessoa que sofre de demência utiliza a conta indevidamente ou tem contas

somente em seu nome. Para evitar estas dificuldades, a pessoa que sofre de demência pode dar autorização, enquanto se encontrar legalmente competente para o fazer, a outra pessoa para gerir a conta bancária. É importante lembrar que esta autorização tornar-se-á inválida se a pessoa já não estiver legalmente competente. Se a pessoa não estiver disposta a modificar a disposição, talvez seja útil consultar o gerente do Banco sobre uma possível solução.

Planear para o futuro significa:

- Ter assinaturas conjuntas em todas as contas financeiras
- Falar com um conselheiro financeiro sobre os assuntos financeiros futuros
- Dispor de como e quando a pessoa com demência tem acesso às suas finanças

Quem pode ajudar?

- Notário
- Advogado centros de aconselhamento
- Alzheimer Society Baden Württemberg

Poder durável do advogado

Na maioria dos Estados e Territórios uma pessoa pode assinar um documento chamado uma procuração duradoura, se estiver legalmente capaz na altura de assinar. Uma procuração duradoura é uma disposição legal que permite que uma pessoa previamente nomeada tome conta dos assuntos financeiros de outra pessoa se esta ficar incapaz de o fazer. Há muitas pessoas que têm procurações duradouras independentemente de qualquer doença ou diagnóstico.

Também se encontram disponíveis procurações simples/gerais mas estas só são válidas enquanto a pessoa estiver legalmente competente. Uma procuração duradoura continua até à morte da pessoa a não ser que seja revogada.

Um dos benefícios de ter uma procuração duradoura é que ela permite à pessoa que sofre de demência escolher alguém que a

represente nos seus assuntos financeiros e legais quando ela já não puder fazê-lo por si própria.

Planear para o futuro significa:

- Assegurar que a pessoa que sofre de demência tem oportunidade para considerar fazer uma procuração duradoura, se ainda não a tiver, o mais rapidamente possível após o diagnóstico e enquanto tiver capacidade/faculdade para o fazer
- Assegurar que a família e os prestadores de cuidados têm também uma procuração duradoura para assegurarem que os seus assuntos financeiros são bem geridos no caso de eles também se tornarem incapacitados para o fazerem
- Ter uma cópia da procuração duradoura e saber onde está guardada

Quem pode ajudar?

- Notário
- advogado
- centros de aconselhamento

Testamentos

Um testamento dá instruções quanto à distribuição dos bens/património da pessoa que faleceu. Um testamento só é legal se a pessoa entender as suas implicações, por isso é essencial que, se a pessoa que sofre de demência quiser fazer ou actualizar o seu testamento, o faça enquanto ainda tiver capacidade para o assinar.

Planear para o futuro significa:

- Ter um testamento em dia
- Saber quem é o executor e onde se encontra guardado o testamento
- Quem pode ajudar?
- Notário
- advogado

Decisões relativas a tratamentos/cuidados médicos

Se uma pessoa perde a capacidade legal para tomar decisões sobre os seus próprios tratamentos médicos, outra pessoa necessita tomar essas decisões por ela. Na maioria dos Estados e Territórios uma pessoa pode nomear alguém em quem confie para tomar essas decisões. Se não tiver feito um plano para o futuro, a lei em todos os Estados e Territórios permite que um tribunal específico nomeie alguém para tomar as decisões por si. Existem dois instrumentos disponíveis para ajudar as pessoas a planearem as decisões relativas aos seus tratamentos médicos no futuro:

- Uma procuração duradoura que cubra assuntos médicos. Isto permite-lhe nomear uma pessoa que o/a substitua a tomar decisões médicas
- Uma declaração em avanço (advance directive) que é um documento escrito expressando os seus desejos em relação a futuros cuidados de saúde/tratamento médico. Certos Estados podem utilizar nomes diferentes para este documento, mas a sua função é fundamentalmente a mesma.

Planear para o futuro significa:

Assegurar que a pessoa que sofre de demência tem oportunidade para fazer uma procuração duradoura que cubra assuntos de saúde ou uma declaração em avanço

- Notário
- Advogado centros de aconselhamento
- Alzheimer Society Baden Württemberg

Fazer um intervalo na prestação de cuidados

É importante que todas as pessoas que prestam cuidados de saúde diários a alguém com demência tenham um intervalo na prestação de cuidados, encarregando por algum tempo outra pessoa para prestar esses cuidados (respice care).

É importante fazer um intervalo - para os familiares e para os prestadores de cuidados

Pode ser física e emocionalmente desgastante e cansativo cuidar de alguém que sofra de demência. Os familiares e os prestadores de cuidados podem tornar-se facilmente isolados de contactos sociais, particularmente se não tiverem oportunidade de deixar a pessoa de quem cuidam. Os intervalos regulares significam que pode descansar, ir sair, tratar dos seus assuntos ou ir de férias.

Fazer um intervalo é importante - para as pessoas que sofrem de demência

A maioria das pessoas faz intervalos de vários tipos, talvez para se dedicarem a passatempos que lhes dão prazer ou para passarem um fim-de-semana fora ou irem de férias. Isto dá-lhes alento para continuarem e experiências para recordar. Os intervalos são importantes para as pessoas que sofrem de demência pelas mesmas razões. Dão oportunidade à pessoa para socializar e conhecer outras pessoas e a habituar-se que outras pessoas a apoiem e cuidem dela.

O que impede as famílias e os prestadores de cuidados a fazer um intervalo?

- Porem em último lugar o seu próprio bem-estar
- Sentirem que não merecem um intervalo
- Não saberem o que se encontra disponível ou como obter ajuda para organizar um intervalo
- Sentirem-se demasiadamente cansados para tratar disso
- Quererem um intervalo mas a pessoa de quem estão a cuidar não querer
- Sentirem que tudo vai dar muito trabalho

- Acreditarem que são inteiramente responsáveis por prestarem todos os cuidados em todas as ocasiões

Como fazer um intervalo

Existem muitas formas de fazer um intervalo. Depende do que lhe convém a si e à sua família. Os intervalos podem ser:

- Tempo para a pessoa com demência se divertir com experiências novas ou conhecidas
- Tempo para descansar e fazer aquilo que mais lhe convenha a si
- Tirarem intervalos juntos fora da rotina habitual. Pode ser que outras pessoas da família e amigos estejam dispostos a ajudá-lo a fazer um intervalo na prestação de cuidados. Às vezes basta pedir. O governo australiano e o governo estadual financiam uma série de programas de prestação de cuidados (respite programs) para que os prestadores de cuidados possam ter intervalos regulares, ocasionais e de emergência. Estes programas incluem prestação de cuidados no exterior, prestação de cuidados ao domicílio e cuidados residenciais. Esses cuidados podem também ser fornecidos em centros de dia locais (local day activity centres), através da participação em actividades planeadas para grupos. Alguns centros oferecem actividades especializadas para pessoas que sofrem de demência. Os cuidados fornecidos pelos centros de dia variam de umas horas até vários dias por semana.

Alguns centros oferecem horas extra, cuidados durante o fim-de-semana ou de um dia para o outro. Outra forma de fazer um intervalo é ter um prestador de cuidados que venha a casa para lhe permitir fazer coisas fora de casa. Esse prestador de cuidados também pode acompanhar a pessoa que sofre de demência a uma actividade de que ela goste. Isto é por vezes chamado prestação de cuidados ao domicílio (in-home respite) pois começa e acaba em casa.

Estes cuidados podem também ser fornecidos numa situação de emergência, ou durante um período de tempo mais longo num lar para a terceira idade. Para utilizar os cuidados num lar para a terceira idade, a pessoa que sofre de demência tem que ser avaliada por uma Equipa de Avaliação de Cuidados de Saúde para a Ter-

ceira Idade (ACAT) para determinar o nível de cuidados requeridos. Pode encontrar os detalhes de contacto da ACAT mais perto da sua área na página de serviços para a terceira idade que se encontra na parte da frente da lista telefónica ou entre em contacto com a Linha Telefónica Nacional de Assistência à Demência através do número **1800 100 500**.

Fazer planos para que a experiência seja positiva

É comum que as pessoas que sofrem de demência se sintam um pouco perturbadas com novas pessoas e novos ambientes. Por esta razão, é importante fazer planos para que a experiência com os novos prestadores de cuidados seja positiva.

Existem muitas famílias e prestadores de cuidados que acharam útil começar a utilizar os serviços de prestação de cuidados o mais cedo possível para que todos se habituassem a partilhar os cuidados associados com a demência. É por vezes melhor começar com intervalos pequenos e a pouco e pouco ir aumentando para intervalos mais longos.

Saberá qual a melhor altura para comunicar à pessoa que sofre de demência sobre o intervalo. Se a pessoa ficar ansiosa, tranquilize-a e demonstre que se sente positiva acerca do intervalo mesmo que você próprio/a também se sinta um pouco ansioso/a.

Talvez seja útil falar com outras famílias e prestadores de cuidados em situações semelhantes sobre o que fiera para tornar o serviço de prestação de cuidados numa experiência agradável, dando-lhe a si algumas ideias práticas de como lidar com a situação.

Se tiver apreensões quanto ao acesso a serviços de prestação de cuidados, fale sobre o assunto com o Serviço de Aconselhamento Nacional de Comportamento associado com Demência (National Dementia Behaviour Advisory Service). O NDBAS é um serviço de aconselhamento telefónico nacional para famílias, prestadores de cuidados e funcionários que prestam cuidados (respice staff) que estejam preocupados com o comportamento de alguém com demência. O serviço oferece aconselhamento amplo e confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana e pode ser contactado através do número **1300 366 448**.

Peça um intervalo

- Se quiser saber mais informações sobre como fazer um intervalo – basta perguntar
- Se necessitar de ajuda para planejar o que lhe convém agora ou no futuro – basta pedir
- Se quiser saber somente o que se encontra disponível – basta perguntar

O Governo compromete-se a oferecer serviços de prestação de cuidados (respite care) e já financiou vários tipos de serviços para ajudar os prestadores de cuidados. Existem muitas organizações que o ajudarão a fazer um intervalo. Estas são conhecidas muitas vezes por serviços de prestação de cuidados e incluem grupos de igreja, Câmaras locais e grupos comunitários.

Quem pode ajudar?

A Alzheimer's Australia oferece apoio, informação, ensino e aconselhamento. Pode contactar a Linha Telefónica Nacional de Assistência à Demência através do número **1800 100 500** ou consultar Alzheimer Society <http://www.deutsche-alzheimer.de/>

Alterações de memória

Um dos sintomas principais de demência é a perda de memória. Todos nós nos esquecemos de certas coisas de vez em quando, mas a perda de memória provocada por demência é muito diferente. É persistente e progressiva e não apenas ocasional. Pode afectar a capacidade para trabalhar ou executar tarefas familiares. Pode significar ter dificuldade em encontrar o caminho para casa. Eventualmente poderá significar que uma pessoa se esquece como se vestir ou tomar banho. Um exemplo de esquecimento normal é entrar na cozinha e esquecer-se do que ia ali fazer ou esquecer-se onde colocou as chaves do carro. Porém uma pessoa com demência pode perder as chaves e depois esquecer-se para que servem.

Pontos importantes sobre esquecimentos normais

- À medida que vamos envelhecendo, a mudança de que mais nos queixamos é a alteração de memória
- Os conhecimentos que de que dispomos hoje em dia sobre as alterações que a memória sofre quando envelhecemos são muito mais positivos do que eram antigamente. As alterações de memória devidas a um envelhecimento saudável não interferem de forma dramática com a vida do dia-a-dia
- Todas as pessoas são diferentes e os efeitos do envelhecimento na memória são também diferentes para cada pessoa
- Investigações conduzidas recentemente descrevem o efeito do envelhecimento nos mecanismos da atenção, na capacidade de se
- guardar novas informações, no tempo que se leva para lembrar certas coisas e no ter as palavras 'na ponta da língua'
- As investigações conduzidas sugerem também que a memória imediata e a memória a longo prazo não se alteram à medida que vamos envelhecendo

Baseado em 'Remembering Well', de Delys Sergeant e Anne Unkenstein

DESCRIÇÃO	PESSOA COM DEMÊNCIA	PESSOA DE IDADE
Eventos	Pode esquecer-se de todo o evento ou partes dele	A memória pode por vezes ser vaga
Palavras ou nomes para coisas ou objectos	Esquece-se progressivamente	Por vezes esquece-se; os nomes ou palavras estão na ponta da língua
Instruções escritas e verbais	Tem cada vez mais dificuldade em seguir	Consegue seguir
Narrativas ou enredos na TV, em filmes ou em livros	Perde progressivamente a capacidade para seguir	Consegue seguir
Conhecimentos memorizados	À medida que o tempo passa vai perdendo informações conhecidas tais como informações históricas ou políticas	Embora demore mais tempo para se lembrar, tem a informação essencialmente retida
Habilidades do dia-a-dia tais como vestir-se ou cozinhar	Perde progressivamente a capacidade para executar as tarefas	Retém a habilidade para o fazer a não ser que esteja fisicamente incapacitada

acerca da memória Mito Número Um

O esquecimento é sinal que se passa alguma coisa de errado com o seu cérebro.

Facto

Se não possuíssemos a capacidade de nos esquecer, enlouquecíamos. A capacidade que temos para nos lembrarmos daquilo que é importante e deitarmos fora o resto é uma habilidade que devemos ter em alta estima.

Mito Número Dois

Perdemos 10.000 células cerebrais diariamente e chega um dia em que se acabam.

Facto

Este é um medo exagerado. Algumas partes do cérebro perdem de facto células nervosas, mas não na parte do cérebro onde ocorre o raciocínio. Perdem-se algumas ligações nervosas mas é possível que cresçam outras no seu lugar ou que se mantenham as ligações que temos se exercitarmos a nossa mente.

Mito Número Três

Compara-se com outras pessoas para ver se a sua memória é normal.

Facto

Existe uma variedade de habilidades na população geral. Até um só indivíduo tem variações de memória ao longo da sua vida. Tal como algumas pessoas têm talento para a música e outras não, existem pessoas que são dotadas com diversos tipos de lembrança naturais.

Retirado de Memory: Remembering and forgetting in everyday life, pelo Dr. Barry Gordon.

Dicas para manter a sua mente activa

Até à data não existe prevenção ou cura para a demência. No entanto, aqui estão algumas dicas para manter o seu cérebro em forma e a sua memória activa:

- Evite substâncias que lhe façam mal. Abusar de drogas ou beber excessivamente danifica as células cerebrais
- Desafie-se a si próprio. Ler bastante, manter-se mentalmente activo e aprender novas habilidades fortalece as conexões do cérebro e promove novas conexões
- Tenha mais confiança em si próprio. Se as pessoas sentem que têm controlo sobre as suas próprias vidas, a química do seu cérebro melhora.
- Relaxe. A tensão pode prolongar uma perda de memória
- Durma com regularidade e adequadamente

- Faça uma alimentação equilibrada
- Preste atenção. Concentre-se naquilo que se quer lembrar
- Minimize e resista a distrações
- Utilize um bloco de notas e tenha um calendário à mão. Isto não mantém a memória activa mas compensa por quaisquer lapsos de memória
- Faça as coisas com calma
- Organize os seus pertences. Use um local especial para coisas essenciais como as chaves do carro e os óculos
- Em conversa, repita os nomes de pessoas que conheceu recentemente

ESTÁ PREOCUPADO/A COM A SUA MEMÓRIA? SENTE-SE CONFUSO/A OU ESQUECIDO?

Informar-se sobre o que está errado é o primeiro passo para obter ajuda

Sente-se apreensivo/a com o aumento de lapsos de memória ou com quaisquer outras alterações no seu raciocínio ou comportamento? As alterações de memória e de raciocínio podem ocorrer por uma série de causas diferentes tais como o stresse, a depressão, dores, doenças crónicas, medicamentos, bebidas alcoólicas e por vezes demência precoce. As alterações graves de memória não são normais seja em que idade forem e devem ser levadas a sério. Se está a passar por este tipo de dificuldades é melhor consultar o seu médico logo que possa.

Uma lista de preocupações comuns sobre alterações de memória e raciocínio

Assinale aqueles que se aplicam ao seu caso. Se identificou quaisquer áreas que o/a preocupam ('às vezes' ou 'frequentemente' na lista), consulte o seu médico. Tenho dificuldade em lembrar-me de acontecimentos que ocorreram recentemente

Tenho dificuldade em lembrar-me de acontecimentos que ocorreram recentemente	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Tenho dificuldade em encontrar a palavra certa	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Tenho dificuldade em me lembrar que dia é ou que data é	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Esqueço-me dos locais onde as coisas são guardadas normalmente	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Tenho dificuldade em adaptar-me a mudanças na minha rotina do dia-a-dia	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Tenho dificuldade de entender artigos de revistas ou do jornal ou em seguir uma história num livro ou na televisão	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
É difícil para mim participar em conversas, particularmente em grupos	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Tenho dificuldade de lidar com assuntos financeiros, tais como tratar de assuntos com o Banco ou calcular os trocos.	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Tenho dificuldade com outras actividades normais diárias tais como lembrar-me do tempo que passou entre visitas a amigos ou familiares ou cozinhar um prato que sempre cozinhei bem	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Estou a perder o interesse em actividades que normalmente gostava	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Tenho dificuldade em analisar problemas	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Os meus familiares e/ou os meus amigos comentaram sobre a minha falta de memória	<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Às vezes	<input type="checkbox"/> Frequentemente
Outras apreensões:			

Esta lista de apreensões é fornecida apenas como guia. Utilize-a para conversar sobre estes assuntos com o seu médico. A presença destas alterações não quer dizer necessariamente que tem ou que irá ter a doença de Alzheimer ou outro tipo de demência.

Converse com o seu médico

Não existe nenhum teste específico que demonstre que uma pessoa sofre de demência. O diagnóstico é feito conversando consigo e talvez com um familiar ou amigo para saber mais informações sobre as dificuldades que tem com a sua memória e raciocínio. Também necessitará de um exame físico e neurológico que olhará para outras causas possíveis.

Durante a visita:

- ⌚ Leve consigo a sua lista de apreensões – esta proporcionará uma base útil para mais discussão e exames.
- ⌚ Fale com o seu médico honesta e abertamente sobre as suas preocupações, incluindo há quanto tempo sofre destes problemas
- ⌚ Traga uma lista de todos os medicamentos que está a tomar incluindo as doses (ou traga todos os comprimidos nas caixas). Não se esqueça de trazer inaladores, cremes, medicamentos à base de ervas e vitaminas

Lembre-se que pode:

- ⌚ Pedir uma consulta mais longa
- ⌚ Levar um familiar ou amigo para o/a acompanhar
- ⌚ Fazer perguntas e pedir mais informações se não entender
- ⌚ Tomar notas durante a visita
- ⌚ Falar sobre a opção de ser avaliado/a por um especialista

Quanto mais cedo agir melhor

Os seus sintomas podem não ser causados por demência, mas se forem, um diagnóstico feito cedo poderá ser útil. Um diagnóstico precoce significa que pode ter acesso a apoio, informação e medicação. As pessoas diagnosticadas com demência devem ter a oportunidade de participarem no planeamento do resto das suas vidas e das suas finanças e também poderem comunicar os seus desejos em relação aos cuidados de saúde futuros.

“Foi um alívio receber o diagnóstico – a pior coisa era não saber.”

(Fred – diagnosticado com a doença de Alzheimer)

“Ficámos contentes por termos o diagnóstico precoce. Deu-nos oportunidade para modificar as actividades da nossa vida a fim de corresponderem melhor às minhas capacidades e fazermos planos definitivos para o futuro.”

(Maria – diagnosticada com demência vascular)

O que é a demência?

A demência é um termo geral para descrever problemas com alterações progressivas de memória e raciocínio. A doença de Alzheimer é o tipo mais comum de demência. A demência pode acontecer a qualquer pessoa, mas torna-se mais comum após a idade dos 65 anos e especialmente a partir da idade dos 75 anos. Os sintomas iniciais podem não ser óbvios – só um médico ou especialista é que poderá diagnosticar correctamente a demência.

Para obter mais informações sobre

- Diagnóstico de demência
- Tipos de demência
- A pesquisa de demência
- Serviços de apoio
- Qualquer outra coisa que deseje saber acerca de viver com demência

Primesc mai multe informații:

Pflegestützpunkt Ravensburg

Tel.: 0751 85-3318

Außenstelle Pflegestützpunkt Wangen:

07522 996-3667

Zuhause Leben-Stellen

Weingarten: 0751 5576547

Altshausen: 07584 923248

Bad Waldsee: 07524 40116813

Leutkirch/ Isny: 07561 87-280

Alzheimertelefon: +30 259379514

Alzheimer-Telefon: 01803-171017

Notizen:

Das **Netzwerk Demenz** ist ein Projekt des **Landratsamts Ravensburg**.

Das Netzwerk Demenz bietet für organisierte NachbarschaftshelferInnen, Ehrenamtliche und pflegenden Angehörige qualifizierte und praxisnahe Fortbildung, sowie einen erfahrungsbezogenen Austausch an.

Die **akademie südwest** des ZfP Südwürttemberg führt jährlich die rund 45 Veranstaltungen durch. Sie finden in verschiedenen Städten und Orten im ganzen Landkreis Ravensburg statt.

Der Eintritt ist **kostenfrei**.

Projektleitung

Landratsamt Ravensburg,
Pflegerstützpunkt
Gartenstr. 107, 88212 Ravensburg
Tel.: 0751 /85-3318
Andrea.mueller@landkreis-ravensburg.de

Projektmanagement

akademie südwest
Zentrum für Psychiatrie Südwürttemberg, Weissenau
Weingartshoferstr.2, 88214 Ravensburg
Brigitte Restle
Tel. 0751 7601 2040, Fax 0751 7601 4 2040
Email: brigitte.restle@zfp-zentrum.de

Finanzierung

Kreis Ravensburg