

Aptidões básicas para quem cuida de alguém com a doença de Parkinson

“Juntos somos às vezes felizes, às vezes tristes, rimos e choramos e ficamos zangados um com o outro”

“A coisa mais importante para as pessoas que cuidam de doente de Parkinson é saber onde ir procurar informação disponível, útil e verdadeira.”

- Poucos cuidadores receberam algum treino para este novo papel e aprendem normalmente através de “tentativas e erros”. É difícil ter metas realísticas acerca dos cuidados necessários (actuais e futuros) e frequentemente erra-se na avaliação das suas próprias capacidades.
- As necessidades das pessoas com DP mudam com o tempo e as suas capacidades podem flutuar de hora para hora. Por isso as suas necessidades em termos de cuidados não é constante. O objectivo principal é tentar encorajar a independência, oferecendo ajuda apenas quando necessário mas, sem exagerar na proteção. Ser cuidador não quer dizer fazer tudo, esvaziando as funções normalmente desempenhadas pelo doente com a DP.
- Perceber a natureza da DP, o seu tratamento e conhecer os serviços disponíveis é indispensável para que os cuidados sejam equilibrados e eficazes.
- O “stress” muitas vezes piora os sintomas da DP. Deve tentar manter a calma e ser uma influência apaziguadora.



Cuidar das pessoas com a Doença de Parkinson. O que os cuidadores devem saber

Esta informação foi preparada por membros profissionais e laicos do Projecto Infopark

Última actualização : 07/02/04



This study is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

- Como cuidador, precisa conjuntamente com os profissionais de saúde e dos serviços sociais de trabalhar com confiança para que as suas necessidades e as da pessoa por quem é responsável, sejam satisfeitas. Só em equipa se mantém a independência e a dignidade dos dois.
- Saber tirar o melhor proveito da medicação é essencial! Peça ao seu médico que explique tudo, verifique que a pessoa ao seu cuidado está a tomar os medicamentos como foram receitados, tente acompanhar as consultas afim de discutir qualquer dúvida. Desta forma pode tirar o melhor proveito da medicação.
- Cuidar implica tomar conta não só das necessidades físicas mas também psicológicas. Tente assegurar que se mantém o contacto com a família e os amigos, é útil e dá mais prazer ao que se faz em conjunto.
- Não esqueça que todos nós precisamos de ajuda. Por isso, não hesite em pedi-la. A melhor maneira de compreender, dar apoio emocional e físico, depende das suas decisões, tomadas por si, pela pessoa doente, e pela restante equipa.

MAIS INFORMAÇÃO

A Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson (APDPK) Bairro da Liberdade, lote 13, loja 20, Campolide Telefone é: 213 850 042 e o fax é o mesmo número terminado em 1. Possui uma linha SOS: 93 899 32 22 que funciona apenas para aconselhamento não médico

Livros úteis incluem:

Doença de Parkinson: Manual Prático por Alice Levi e Joaquim Ferreira, 2003, Lidel editores. ISBN:972-757-282-0
 Carer's Handbook: A Practical Guide to looking after ill, disabled and elderly people, published in 1997 by Dorling Kindersley. ISBN 0 7513 0464 6.

Sites no internet incluem:

CARE - Caregivers of people with Parkinson's
<http://www.pdcaregiver.org>

