



# Ajudas técnicas e adaptações para ajudar a pessoa com a doença de Parkinson

*“As ajudas técnicas para a mobilidade, permitem melhor lidar com o levantar e sair da cama. Têm sido de um valor inestimável para mim”*

## Cuidar das pessoas com a doença de Parkinson O que os cuidadores devem saber

- Utilizar ajudas técnicas e outras adaptações ajudam as pessoas com condições incapacitantes, tal como a DP, a serem mais independentes. Ao mesmo tempo que acrescentam maior facilidade no “cuidado próprio” e aumenta a qualidade da vida em geral.
- Ajudas e apoios podem incluir pequenas coisas tais como tapetes anti-derrapantes para a banheira ou talheres com cabos engrossados ou chávenas com pegas especialmente concebidas. Coisas mais dispendiosas podem incluir camas, elevadores no corrimão das escadas ou, cadeiras de rodas eléctricas.
- Adaptações em casa incluem o remover de carpetes, o rearranjo na disposição dos móveis, apoios na casa de banho (alteador de sanita) ou o aumento de potência de candeeiros para maior visibilidade ou colocação de rampas em vez de escadas.
- O Fisiatra/Fisioterapeuta/Terapeuta Ocupacional são os profissionais de saúde mais habilitados para dar informações sobre ajudas na mobilidade, como o levantar, o rodar, andar e a resolver problemas com o ‘freezing’ etc. O entrar e sair do carro agora é mais fácil graças a almofada giratória. A CP e o Metro também disponibilizam cadeiras de rodas em algumas estações, quando solicitadas.

Esta informação foi preparada por 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

- Os Terapeutas ocupacionais são os mais indicados para dar conselhos práticos para o lar. Informe-se junto dos serviços sociais ou hospital da área de residência.
- Os Terapeutas da fala podem ensinar exercícios para a dicção e problemas de deglutição. E não esqueça que cantar é uma terapia excelente. Há também máquinas tipo intercomunicadores para falar numa sala para outra sem se levantar, assim como, amplificadores de som para o telefone. O telemóvel também reduz a necessidade de se movimentar muito pela casa.
- Se o doente está acamado pode procurar conselhos em como reduzir problemas da pele e/ou da incontinência.

## 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. Também disponibiliza folhetos informativos aos seus sócios.

### ***Livros úteis incluem:***

Doença de Parkinson: Manual Prático por Alice Levi e Joaquim Ferreira, 2003, Lidel editores. ISBN:972-757-282-0

Parkinson's disease: 300 tips for making life easier', by Shelley Peterman Schwarz, published in 2002 by Demos Medical Publishing. ISBN 1 888 79965X

### ***Sites no Internet incluem:***

My Parkinsons : management tools for people living with PD

<http://www.myparkinsons.com>

<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?153>

[www.snriod.mts.gov.pt](http://www.snriod.mts.gov.pt)

[www.fenacerci.pt/infotec/infotec32.htm](http://www.fenacerci.pt/infotec/infotec32.htm)

