



O cuidar de si próprio como cuidador

“Eu disse ao médico que estava com dificuldades em lidar com a situação. Como resposta, ele disse-me que a minha vida também tinha de continuar e, por isso, precisava de ajuda exterior”

Cuidar de pessoas com a doença de Parkinson Lidar com a vida

- Como cuidador é fácil ficar tão concentrado nas necessidades do doente que a sua própria saúde começa a sofrer. Isso não ajuda. Ponha tempo de lado para se alimentar, fazer exercício e descansar.
- Necesita ter uma boa forma física, alimentar-se com uma dieta saudável e variada incluindo fruta, legumes, etc. Tome cuidado com o seu peso – nem emagrece nem engorde. Beba líquidos suficientes (8 a 10 copos por dia é recomendável), beba álcool em moderação e tente deixar de fumar.
- Deve ter tempo para exercício regular. Actividades simples como dançar, passear, as compras ou um pouco de jardinagem ajudará a sentir com mais energia para enfrentar a rotina diária. Tente andar menos de carro. Faça-se sócio de alguns clubes de recreio ou passatempos. Essas actividades dão oportunidade para criar novos laços sociais além do exercício.
- Tente não ficar demasiado tenso. Aprenda a relaxar e dormir o número de horas suficiente. Não sinta culpa se alguém oferece ajuda. Passe alguns momentos num quarto sozinho a ler, escrever uma carta ou ouvir música.

Esta informação foi preparada por pessoas profissionais e leigos do Projecto Infopark

Última actualização: 07/02/04



InfoPark



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

- Reconheça os sinais de depressão (i.e. perda de prazer pela vida , sentimentos de incapacidade e culpa, dificuldades no sono, pouca concentração, cansaço fácil, dificuldades de memória, choro fácil, etc.). O reconhecimento precoce é importante. Os sintomas podem ser tratados.
- Procure conselhos do seu médico de família ou outro profissional de confiança.
- Faça um esforço extra para manter a sua vida social.
- Mantenha o contacto com as pessoas através do telefone ou convide os amigos a visitá-lo mais vezes. Isto é estimulante.
- Não se esqueça de fazer exames de rotina regulares para si e para o doente ao seu cuidado, incluindo visitas ao dentista, oftalmologista, etc.. Considere as vacinas anti-gripe durante o inverno.
- Não se sobrecarregue durante muito tempo. Se está facilmente irritável, amuado ou com cansaço, são sinais de que chegou a altura para um descanso. Se é difícil deixar a pessoa, então deve considerar pedir ajuda de outros membros da família ou de serviços locais voluntários para o substituir. Precisa de tempo para “recarregar as baterias”!

MAIS INFORMAÇÃO

O seu médico ou enfermeira pode dar conselhos sobre assuntos gerais ligados às áreas de saúde.

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:

‘A Carer’s Guide to Good Health’, by Lynette Cusak and Sheryl Navin, published in 1994 by Michelle Anderson Publishing. ISBN 0 855 72207X

‘Better Health in Retirement’, by Anne roberts, published in 2001 by Age Concern London. ISBN 0 862 422 515.



InfoPark



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