

## Partilhar os cuidados – aceitar ajuda extra

*”Eu descobri que não conseguia fazer tudo sózinha – mas foi difícil permitir que outras pessoas entrassem na nossa vida”*

- A maior parte dos cuidadores consideram o “cuidar” dos seus familiares como um dever. Para muitos é um acto de amor e assumem o papel com muito empenho. Isto pode originar dificuldades quando se torna necessário aceitar ajuda de outros.

- As pessoas com a DP inevitavelmente vão precisar de mais ajuda à medida que a doença progride. Com o tempo, é muito raro que uma pessoa sózinha consiga dar todo o cuidado necessário seja qual for o nível de empenho.

- Ter tempo livre tem vantagens para o cuidador e para o doente. Permite manter energia e reforçar uma relação positiva.

- Aceitar ajuda de outros, tem por finalidade permitir aos cuidadores continuarem a cuidar todo o tempo que quiserem, numa perspectiva de longo prazo. Não é uma questão de fracasso ou de diminuição das suas responsabilidades.

- Deixar estranhos entrar em sua casa ou tirar umas férias é as vezes um passo difícil a tomar.

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

Esta informação foi preparada por  
profissionais e laicos 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

▪ Normalmente é uma boa ideia aceitar ajuda quando essa é oferecida. Aceitar ajuda mais cedo pode ajudar a manter qualidade de vida para o cuidador e o doente e pode evitar crises.

## **MAIS INFORMAÇÃO**

O médico, enfermeira ou assistente social pode dar conselhos ou sugerir fontes de ajuda extra.

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

Caring for the Parkinson's patient: a practical guide' by Thomas Hutton, Ray Lynne Dippel and Nathan Slewett (editors), published in .

Carer's Handbook: A practical guide to looking after ill, disabled and elderly people. Dorling and Kindersley. London. ISBN 0-7513-0464-6

*Sites no internet incluem:*

Care directions - UK internet guide to care and rights of elderly

<http://www.caredirections.co.uk>

Carers UK

<http://www.carersonline.org.uk>

Princess Royal Trust for Carers

<http://www.carers.org>

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



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