

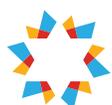
DICAS GERAIS PARA GERIR PROBLEMAS DE MEMÓRIA

INFORMAÇÕES PARA IDOSOS, FAMÍLIAS,
E CUIDADORES



LEIA ESTE PANFLETO PARA APRENDER:

- Formas de melhorar os problemas de memória.
- Dicas para cuidadores que ajudam pessoas com problemas de memória.
- Sobre os recursos para melhorar a sua memória.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

QUAIS SÃO AS FORMAS DE TRABALHAR OS PROBLEMAS DE MEMÓRIA?

Um problema com a sua memória pode dificultar a realização de atividades cotidianas. Às vezes, também pode afetar a sua segurança. Alguns problemas de memória podem ser leves, enquanto outros podem ter efeitos mais graves, como declínio da memória. Aqui estão algumas dicas que pode, assim como a sua família, amigos e cuidadores usar para ajudar com problemas de memória.

Os problemas de memória podem ser diferentes para todos e podem ser causados por muitos problemas médicos, incluindo medicamentos. Fale com o seu médico para um diagnóstico específico e dicas mais específicas que podem funcionar melhor para si, especialmente se houver preocupações de segurança.

DICAS PARA AJUDAR A LIDAR COM PROBLEMAS DE MEMÓRIA?



SER ORGANIZADO

- Use um planeador do dia ou calendário para organizar os seus compromissos.
- Ser consistente. Por exemplo, tente fazer as mesmas coisas no mesmo horário todos os dias. Siga a sua programação semanal.
- Mantenha sempre as coisas no mesmo lugar. Por exemplo, deixe sempre as suas chaves na porta da frente.
- Use um organizador de comprimidos para o ajudar a acompanhar os seus medicamentos. Ou peça à sua farmácia para colocar os seus comprimidos numa “embalagem alveolar”.



ESCREVA

- Anote todos os seus compromissos num calendário ou agenda e verifique-o com frequência.
- Faça listas e risque cada tarefa depois de a terminar.
- Use um caderno para anotar todas as informações importantes que recebeu ou que pode precisar.
- Mantenha uma lista de números de telefone importantes ao lado do telefone. Também pode colocar esses números no seu telemóvel.



USE SINAIS

- Escreva sinais de lembrete. Por exemplo: “traga as chaves”, “desligue o fogão”, “desligue o ferro da tomada” ou “tranque as portas”.
- Use rótulos. Por exemplo: rotule armários e gavetas com palavras ou imagens que descrevam o que está no seu interior.



USE ALARMES E TEMPORIZADORES

- Use um temporizador quando estiver a usar o fogão ou o forno. Considere usar aparelhos que desligam sozinhos, como microondas, chaleira elétrica com desligamento automático ou ferro.
- Use alarmes para o lembrar de fazer coisas, como tomar os seus comprimidos ou ir a um compromisso. Pode usar o alarme do seu telemóvel para isso.



AO APRENDER ALGO NOVO

- Faça-o num lugar tranquilo para que possa concentrar-se totalmente.
Desligue o rádio e a TV para o ajudar a concentrar.
- Preste atenção.
- Repita ou pratique o que quer lembrar.
- Se houver muito a aprender, divida-o em etapas menores e aprenda um pouco de cada vez.
- Anote as informações que o podem ajudar mais tarde.



MANTENHA A SUA MENTE E CORPO ATIVOS E SAUDÁVEIS

- Tenha uma dieta balanceada.
- Exercite-se regularmente (os idosos devem exercitar-se 30 minutos por dia).
- Durma e descanse regularmente.
- Gira o seu stress.
- Mantenha-se ativo com atividades/passeios sociais.
- Faça puzzles e jogos de memória como palavras-cruzadas, sudoku, ou jogos de cartas.

O QUE SÃO DICAS DE MEMÓRIA FAMILIA, AMIGOS E CUIDADORES?

Se estiver a cuidar de um idoso com problemas de memória, considere estas dicas:



- Fale devagar para dar tempo à pessoa de processar o que diz.
- Faça frases curtas. Pause entre frases.
- Repita informação.
- Peça à pessoa que repita o que disse ou faça um resumo com as suas próprias palavras. Isso garante que o entenderam.

OUTRAS DICAS QUE PODEM AJUDAR:

- Não interrompa o seu amigo ou membro da família, a menos que seja necessário.
- Fale de uma coisa de cada vez. Avise-os quando quiser mudar de assunto.
- Tenha um local tranquilo para a pessoa trabalhar, ler ou ver TV.
- Ligue para a pessoa para a lembrar de tomar os comprimidos, ir a um compromisso ou fazer outras tarefas.
- Saiba que pode levar tempo e esforço para aprender a usar uma nova estratégia de memória.
- Permita oportunidades para que a pessoa pratique novas estratégias de memória que se apliquem à sua rotina (exemplo: encontrar informações no seu computador ou telefone).
- Com o tempo, as demandas da pessoa ou da vida podem mudar. Isso pode resultar na necessidade de alterar a estratégia de memória também.

ONDE POSSO ENCONTRAR MAIS INFORMAÇÃO?

HEALTHINAGING.ORG - CUIDADOS COM IDOSOS AO DOMICILIO: PROBLEMAS DE MEMORIA

Healthinaging.org oferece recursos para cuidadores de pessoas com problemas de memória. Este recurso oferece estratégias para lidar com um ente querido ou amigo com perda de memória.



<https://www.healthinaging.org/tools-and-tips/caregiver-guide-memory-problems>

HARVARD HEALTH - PROTEGER A MEMÓRIA: ESTRATÉGIAS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL DO CÉREBRO

Harvard Health oferece dicas sobre como prevenir problemas de memória. Este recurso inclui solução de problemas de memória e estratégias para os superar.



<https://www.health.harvard.edu/healthbeat/protecting-memory-strategies-for-healthy-brain-aging>

RECURSOS RELEVANTES NA NOSSA SÉRIE

- Viver mais, viver bem – o seu guia para um envelhecimento saudável
- Como Reconhecer e Gerir o Delírio
- Reconhecer e Gerir a Perda Auditiva
- Uso seguro de medicamentos para idosos

RECURSOS DE SAÚDE ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Planeamento de Cuidados Antecipados: Como iniciar a conversa
- O álcool e a sua saúde
- Cálcio, Vitamina D e Saúde Óssea
- Melhorar a Incontinência Urinária
- Gerir o stress do cuidador
- Gerir a dor crónica
- Gerir condições comuns de saúde mental em adultos mais velhos
- Gerir a obstipação
- Gerir o comprometimento cognitivo leve, a doença de Alzheimer e outras demências
- Gerir Múltiplas Condições Crónicas de Saúde
- Gerir o uso de sedativos-hipnóticos entre adultos mais velhos
- Gerir o Sono em Idosos
- Gerir o uso de substâncias e transtornos aditivos à medida que envelhece
- Prevenção de quedas em casa
- Reconhecer e Gerir a Ansiedade
- Reconhecer e Gerir a Depressão
- Substituição de tomadores de decisões e procuradores
- Entender as suas opções de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITÁRIOS ADICIONAIS NA NOSSA SÉRIE:

- Abuso de idosos
- Refeições ao domicílio
- Opções de Alojamento para Idosos
- Opções de transporte comunitário
- Como fazer a inscrição no Wheel-Trans
- Serviços de avaliação de condução
- Financiamento para Ajudas com Mobilidade pelo Programa de Dispositivos Assistidos

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para recursos adicionais para idosos, famílias e cuidadores.

Estas informações devem ser usadas apenas para fins informativos e não pretendem substituir o aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Por favor, consulte o seu médico para aconselhamento sobre uma condição médica específica. Só pode ser reimpressa uma única cópia desses materiais para uso pessoal não comercial.

Gostaríamos de agradecer aos seguintes pelo seu apoio à nossa Iniciativa de Recursos Educacionais que visa Apoiar o Envelhecimento Saudável:



**A Fundação
Ben e Hilda
Katz**



A Fundação Mon Sheong e a Fundação Ben e Hilda Katz forneceram generosamente fundos para apoiar a impressão e tradução dos nossos Recursos de Educação para Apoiar o Envelhecimento Saudável.

O Ministério da Terceira Idade e Acessibilidade apoiou esta iniciativa com financiamento através do seu Programa de Bolsas Comunitárias para Idosos.