

Ação de Sensibilização Demência

Prevenção Clínica

Mitos sobre o Envelhecimento...

Mito 1: A maioria é senil ou tem demência

Facto: Menos de 20% tem limitações consideráveis da memória

Mito 2: A maioria sente-se miserável a maior parte do tempo

Facto: Estudos afirmam que são tão alegres como eram quando jovens

Mito 3: A maior parte não consegue trabalhar tão bem quanto os jovens

Facto: São mais consistentes, sofrem menos acidentes, faltam menos do que.

Mito 4: A maioria está doente e necessita de assistência para as actividades diárias

Facto: Menos de 20% é incapaz de realizar as actividades diárias e menos de 5% é institucionalizada por problemas de saúde.

Mito 5: A maioria está isolada e sozinha.

Facto: A solidão é um problema severo num terço dos idosos, mas a maioria tem amigos com quem estabelecem relações regulares

Demência - Definição

A Demência define-se como um declínio progressivo e irreversível das funções cognitivas superiores: isto é da Memória e uma das seguintes (Atenção, Funções executivas, Linguagem, Raciocínio, Crítica, Orientação, Cálculo, Praxias, Gnosias)

O que vai condicionar uma alteração do comportamento e conseqüentemente da função social e ocupacional do indivíduo.

Demência - Gravidade

A gravidade aumenta com o tempo, variando de: ligeira (independente nas AVDs) a moderada e grave (totalmente dependente nas AVDs).

Em termos epidemiológicos apresentam Demência:

1% pessoas < 65 anos ,
10-15% pessoas 65 -75 anos,
15-35% pessoas 75-85 anos,
>35% pessoas >85 anos

Demência - Etiologia

- 60% Demência de Alzheimer,
- 15% Doença Cerebrovascular,
- 15% ambos,
- 15% Outras causas. Muitas das quais tratáveis e que se referem de seguida

Demência - Etiologia

- 15% outras causas.
 - Doenças Infecciosas: Sífilis, HIV,...
 - Hipotireoidismo não tratado,
 - Algumas drogas e fármacos,..
 - Álcool,
 - Deficiências vitamínicas: vitB12..,
 - entre outros.

Por este motivo deve-se procurar o médico assistente, para efectuar um rastreio precoce

Demência - Tratamento

A D.Alzheimer e a D.Cerebrovascular ainda não têm uma cura conhecida, mas já há expectativas no relativo a adiar o seu início e progressão

É essencial ter atenção aos Factores de Risco para o desenvolvimento de Demência.
Há que considerar os Factores que podemos e os que não podemos controlar.

Factores Risco Demência *que podemos controlar*

Envelhecimento saudável

- Manter a saúde física e mental
- Manter-se activo e independente
- Hábitos
 1. Dieta equilibrada
 2. Exercício físico regular
 3. Actividade mental / Escolaridade

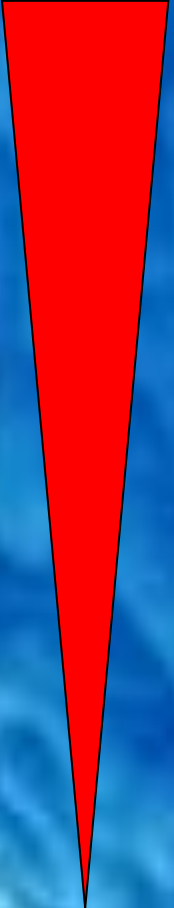
Quanto mais cedo adquirir estes hábitos melhor
Nunca é tarde para começar!

Factores Risco Demência

que podemos controlar

- F. Risco Doenças Cardio e Cerebrovasculares
- ~~Etanolismo~~
- Prevenir Isolamento Social e Depressão
- Corrigir deficiências nutricionais e Vitamínicas (vit. B12)
- Rastreio de patologia sensorial : auditiva, visual, perdas dentárias e outras afecções da cavidade bucal
- Usar protocolos para situações comuns: risco de queda, alterações do humor e perdas cognitivas
- Avaliação do domicilio para prevenção da perda de autonomia

Quem são os Prestadores de Cuidados

- 
- **Esposos** – idosos com problemas de saúde.
 - **Filhas** – a “geração sandwich” casadas com filhos
 - **Netos** – podem ser uma grande ajuda.
 - **Noras** - o terceiro grande grupo
 - **Filhos** – aspectos financeiros e legais
 - **Irmãos** – idosos com problemas de saúde
 - **Outros** – amigos, vizinhos, membros comunidade de fé.

Stress do Cuidador

1. Estou permanentemente com sentimentos de impotência ou revolta?
2. Sinto-me deprimido?
3. Não tenho tempo para mim próprio ?
4. Tenho vindo a descuidar a minha aparência?
5. Isolo-me e afastei-me das minhas actividades sociais?
6. Tenho insónias e perdi o apetite?
7. Sinto-me frustrado ou triste com frequência?
8. Tornou-se vulgar chorar?
9. Sinto-me culpado pela situação do familiar?
10. Frequentemente perco a paciência com o doente?

Quanto maior o nº de respostas afirmativas (SIM) maior o grau de stress