

a abrir

DESIDRATAÇÃO

O risco aumenta com a idade e no verão

ESTES SINAIS PODEM INDICAR DESIDRATAÇÃO:

- + Pregas cutâneas na testa
- + Urina concentrada
- + Tonturas
- + Batimento cardíaco acelerado
- + Prisão de ventre
- + Secura do nariz e boca
- + Confusão aguda

PARA A EVITAR, ENCORAJE E AJUDE OS MAIS VELHOS A...

- + Identificar medicamentos que possam causar perda de líquidos (como os diuréticos).
- + Beber, diariamente, um litro e meio a dois litros de líquidos – exceto se houver problemas de saúde que o impeçam.
- + Ter por perto várias bebidas e alimentos com água (fruta e vegetais frescos, iogurte) que não ponham em causa eventuais restrições alimentares (como em caso de diabetes).
- + Beber várias vezes ao longo do dia, pouco de cada vez.

FONTE: ADAPTADO DE ALBERTA CAREGIVER COLLEGE (WWW.CAREGIVERCOLLEGE.ORG)



Atenção

Procure ajuda médica se os sintomas persistirem ou perante dificuldades a engolir

CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



DRA. MARIA JOÃO QUINTELA
Médica e Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

Cuidar de alguém com demência

- Promova, dentro do possível, a participação e independência da pessoa doente, mantendo-a a par dos acontecimentos e envolvida nas tarefas diárias e assuntos que lhe dizem respeito.
- Adote e estimule um estilo de vida saudável, incluindo atividade física, uma alimentação saudável e contacto com amigos e familiares.
- Procure apoio no âmbito da saúde mental e emocional (psicologia, neurologia ou psiquiatria). Considere a hipótese de ajuda para dar banho, cozinhar, limpar a casa, ir às compras. Tenha em conta que poderá vir a ser preciso apoio 24 horas por dia.
- Perante reações de apatia, ansiedade, depressão, delírio ou agitação, fale em tom calmo e carinhoso, olhando a pessoa de frente e tranquilizando-a até chegar um profissional de saúde. Não dê medicamentos sem receita médica.

Procure informação
www.alzheimerportugal.org
Tel.: 213 610 460