De que maneira eu posso ajudá-lo a se tornar mais independente?

Mostre o melhor jeito de fazer, mas respeite a maneira como ele faz, mesmo que não fique tão bom assim. Incentive, converse com ele, faça junto e aos poucos deixe ele fazer sozinho, escolha um horário que não haja pressa, pois ele pode usar mais tempo para realizar tarefas, sempre tomando cuidado para não cansá-lo muito.

Parabenize e conte aos outros que ele consegue fazer sozinho aquela tarefa que você ensinou. Demonstre gratidão e valorize sua tarefa realizada. Viva com ele momentos de prazer e alegria, rir, conversar, dançar, são atividades prazerosas para todos.

Como você está se cuidando?

Você sabe que precisa estar saudável para cuidar do seu familiar?

Cuidar de alguém geralmente se soma a outras atividades do dia-a-dia. O cuidador fica sobrecarregado, pois muitas vezes assume sozinho a responsabilidade pelos cuidados, além do peso emocional da doença que incapacita e traz sofrimento. A tensão e o cansaço sentidos pelo cuidador são prejudiciais a ele, a família e a pessoa cuidada.

Fica a dica...

Peça ajuda sempre que algo não estiver bem. Reserve alguns momentos do dia para se cuidar, descansar, relaxar e praticar alguma atividade física e de lazer.

Eu preciso dos mesmos cuidados que você e tenho as mesmas necessidades.

Preciso ir ao médico e ao dentista.

Gosto de ir ao cabeleireiro, supermercado, passear no shopping, praia, cinema e outras atividades de lazer.



Dica: Procure seus direitos no estatuto do idoso e na convenção dos direitos da pessoa com deficiência.

Elaboração: Angélica Cristiane Ovando, Edna de Almeida Bastos, Elizy Amorim, Flávia Joenck da Silva, Gilmar Antunes da Silva , Greicy K. Bittencourt , Marcelo Luiz de Souza, Marly Silva Thomé da Cruz, Mayara Maria de Oliveira Vivan, Ondimari de Jesus, Raul Silva Graciano, Gladys Aline Oselane.

FCEE

Informativo

para pais, familiares e cuidadores

Envelhecimento saudável

da pessoa com deficiência

Vamos falar um pouco sobre envelhecimento...

À medida que envelhecemos, vamos sofrendo o desgaste natural da idade. Esse desgaste não é apenas físico, mas também nas relações sociais e na autoestima. Tais mudanças acontecem de forma diferente para cada pessoa. Hoje o tempo de vida aumentou, o que pode ser muito bom para quem goza de boa saúde, no entanto, para quem já é portador de algum comprometimento físico ou mental a velhice pode ser difícil e exigir muito mais atenção e cuidado.



A pessoa com deficiência também irá envelhecer.

Mas a forma como ela irá envelhecer será determinada por suas características físicas e mentais, pela sua qualidade de vida, pelo que gerou a deficiência e pelo grau de relação familiar e social que ela manterá em sua velhice.

Você sabe a importância de manter a independência do seu familiar?

Na velhice, a qualidade de vida está ligada com a autonomia e independência com que o idoso com deficiência realiza suas atividades de vida diária e de autocuidado, levando em conta o meio social em que ele vive.





Como?

Faça com ele e não por ele.

E você, como que está fazendo?

Qual o problema da falta de atividade?

Muitas famílias não entendem qual é o problema em deixar o idoso com deficiência parado, sem se dedicar a alguma atividade. Isso pode ocorrer por desconhecimento ou por excesso de zelo, já que é comum a ideia de que o idoso com deficiência tem que ficar quieto no seu canto para não se machucar e não adoecer. O resultado disso é tirar a oportunidade do idoso com deficiência de ser útil a si mesmo e aos outros, de se divertir e aproveitar a vida, tendo uma velhice mais ativa e com mais qualidade.



Seu familiar pratica atividade física?

Valorize os interesses e as possibilidades de atividades que tragam qualidade de vida. A atividade física é um importante meio para melhorar a força muscular, a resistência física, fortalecer os ossos e o coração, controlar o peso e proporcionar bem-estar e lazer. Atividades domésticas simples podem trazer benefícios à saúde de seu familiar, ajudam a prevenir doenças como: pressão alta, diabetes, problemas cardíacos e diminuir o colesterol. Além de movimentar o corpo, ele também estará trabalhando a autonomia. Explique que o que acontece com o seu corpo faz parte do ciclo natural da vida. Embora pareça que ele não compreenda o que está acontecendo, ele sente, e pode ficar confuso se não houver nenhuma explicação.

O que você pode fazer com ele em casa?

Dê alguma responsabilidade ao seu familiar idoso com deficiência, converse com ele sobre a importância dele realizar algumas tarefas, no intuito de ajudar você e de manter a saúde

Cuidar não é fazer pelo outro, mas ajudar o outro quando ele necessita, estimulando a pessoa cuidada a conquistar sua autonomia, mesmo que seja em pequenas tarefas. Isso requer paciência e tempo.

Dicas

do que fazer em diferentes situações no cotidiano:

Em casa estimule o idoso com deficiência a auxiliar nas atividades domésticas, por exemplo: arrumar e tirar a mesa, arrumar a própria cama, dobrar as roupas, guardar no armário, ajudar na cozinha, escolher feijão, mexer massas, entre outras tarefas que não envolvam riscos de se cortar e se queimar.





Deixe-o realizar o seu autocuidado, tomar banho e fazer a higiene íntima o mais independente possível, incentive-o a se enfeitar, a ter vaidade; deixe-o escolher seus enfeites, roupas e sapatos.



Se você tiver um quintal com terra, plante com ele e o ensine a cuidar, com o tempo deixe essa tarefa só para ele. O cuidado com os animais também pode ser uma atividade boa e prazerosa.



Estimule-o a olhar no calendário, todos os dias, marcando o dia, mês e ano, é importante que isso se torne uma prática diária.



Convide-o a jogar, passear, preparar sua bolsa com documentos, dinheiro, óculos, telefone, etc. Mesmo que não vá usar de verdade, pois isso o ajudará a se sentir incluído no mundo adulto.