**Cuidados para a qualidade de vida de pessoas com Alzheimer**

O Sistema Único de Saúde (SUS) oferece tratamento gratuito e medicamentos para Alzheimer, mas os cuidados dedicados às pessoas com a doença deve ocorrer em tempo integral. “É fundamental obter informações para lidar com o paciente de maneira adequada. Mantê-lo inserido socialmente e oferecer amor e carinho ajuda nesse processo”, explica a geriatra do Hospital Universitário de Brasília, Luciana Louzada. O Núcleo de Estudos do Envelhecimento da Universidade Estadual de Santa Cruz (Uesc) elaborou um manual com dicas práticas. Confira algumas:

* Conserve objetos de uso cotidiano sempre no mesmo lugar e com fácil acesso
* Evite produtos que deixem o piso escorregadio, além de tapetes e capachos
* Deixe os locais de circulação livres
* Ilumine todos os cômodos da casa
* Evite que o idoso use chinelos e sapatos com sola lisa, desamarrados ou mal ajustados
* Eleve a altura das cadeiras, poltronas, camas e vasos sanitários
* Utilize corrimão em escadas

* Não receba muitas visitas em casa de uma só vez
* Evite barulhos, ruídos, sons muito altos e discussões em casa
* Evite mudanças bruscas na rotina do paciente
* Crie distrações, busque novos assuntos, acaricie e abrace a pessoa
* Fale tranquilamente e não discuta com o paciente
* Peça ajuda ao médico, caso não consiga acalmar o idoso

* Busque orientação de um nutricionista sobre a dieta adequada nos diferentes estágios da doença
* Mantenha uma rotina de horário e local para as refeições
* Varie refeições e as ofereça em pequenas porções em pequenos intervalos
* Ofereça em média oito copos de líquidos por dia (chás, água, sucos etc.)
* Ofereça alimentos com consistência adequada às possibilidades de mastigação
* Cuide da higiene bucal e leve o idoso ao dentista periodicamente

* Cadeira ou banco para o idoso tomar banho sentado
* Barra de apoio ao lado do vaso sanitário
* Piso antiderrapante
* Suporte de sabonete
* Chuveiro ajustável
* Alças ou barras de apoio nos boxes
* Porta do banheiro sem trincos e sem chaves

* Estabeleça e mantenha uma rotina de asseio
* Permita que o idoso cuide de si mesmo tanto quanto possível
* Materiais de banho e roupas devem ficar dispostos na ordem de utilização
* Enxugue a pele com delicadeza e use hidratantes
* Lave e seque os cabelos
* Leve o idoso ao sanitário a cada três horas ou intervalos menores
* Troque fralda e lençóis sempre após ocorrência de urina ou fezes
* Mantenha a cama sempre limpa e os lençóis bem esticados

* Não trate a pessoa como uma criança nem fale dela como se estivesse ausente
* Cheque aparatos como óculos, aparelhos de surdez e mesmo próteses dentárias
* Fale de maneira suave e pausada, transmitindo segurança
* Escolha palavras simples, frases curtas e tom de voz amável e tranquilo
* Chame a pessoa pelo nome e segure sua mão enquanto conversam
* Dê tempo suficiente para respostas a perguntas e demonstre que compreendeu
* Evite discutir e dar ordens. Fale sempre no positivo, dizendo-lhe o que pode e o que deve fazer