**30 Questões de uma Cuidadora**

**Vou fazer um roteiro, como fiz com meus livros – Antes, durante e depois.**

**Se quiser, depois eu faço as respostas para essas perguntas, mas isso seria um pouco mais demorado.**

**Quando quiser lançar essa questão – “Qual sua maior dúvida sobre Alzheimer” - ou outras nos grupos é só falar.**

**Antes do diagnóstico – Ela está estranha, repete as mesmas coisas, esquece o que fez e disse, colocou a chave na geladeira...**

1. Com saber se é Alzheimer, estresse ou processo natural do envelhecimento?
2. Quais exames detectam Alzheimer?
3. Que especialidade médica pode solicitar exames e dar diagnóstico?

**Diagnóstico - “Ele tem Alzheimer!”**

1. O que vai acontecer, ele vai esquecer - só isso?
2. Tem cura? Tem tratamento para diminuir os sintomas ou retardar o avanço da doença?
3. Ele tem quanto tempo de vida?
4. É hereditário?

**Início do pesadelo**

1. Ele está estranho, mas continua trabalhando e dirigindo, será que é Alzheimer mesmo?
2. Ele não quer parar de dirigir, o que eu faço? Ele quase atropelou uma senhora quando subiu na calçada.
3. Está ficando agressivo e nega que tem alguma doença. Como impedir que saia sozinho?
4. Não quer ir ao médico, o que eu faço? Como posso convencê-lo?
5. A agressividade ou a sexualidade exacerbada tem algum medicamento para controlar?
6. A agitação e os delírios são normais? Ele vê fantasmas e bichos na parede, como devo lidar com isso, sem deixá-lo agressivo?
7. Ele acaba de almoçar e quer almoçar novamente, diz que não comeu nada, ou ele se recusa a comer qualquer alimento e beber água. Existe alguma vitamina ou produto que supra a falta de alimento?
8. Ele não quer tomar banho, como fazer a higiene dele, se não tenho forças para levá-lo ao chuveiro à força?
9. Ele me perguntou quem sou eu. Não sabe que é meu pai, em algum momento ele vai me reconhecer novamente?
10. Quer voltar para casa, insiste que aqui não é a casa dele, como acalmá-lo e mostrar que está na sua casa?
11. Final da tarde ele começa a ficar irritado, como prevenir ou diminuir esse estresse e medo do entardecer?
12. Não consegue mais escovar os dentes, como faço a higiene bucal dele?

**Início do Fim**

1. Ele não consegue mais se alimentar, precisa colocar sonda, como vou manusear essa sonda?
2. Ele está ficando com o corpo rígido e anda se inclinando, caiu várias vezes, existe algum tratamento para ajudar o equilíbrio?
3. Machuquei o paciente quando tirei da cama e coloquei na cadeira de rodas, desloquei meu ombro nessa manobra. Existe alguma técnica para mover o paciente sem machucar ele e o cuidador?
4. Ele só dorme, não consegue ficar acordado e passa o dia e noite dormindo, isso é normal da doença?
5. Ele não dorme, delira o tempo todo e está esgotado, que tipo de medicamento pode ajudar a acalmar e dormir?
6. Está depressivo e só fala em morrer, adiantaria procurar um terapeuta?
7. Não fala mais, está silencioso, olhar parado e parece não reagir à minha presença, o que eu faço?
8. Pneumonia, Infecção urinária, gripe forte... ele não tem resistência e o corpo está falindo. Como eu posso salvá-lo?
9. Ele está muito mal, mas eu não quero levá-lo ao hospital porque quero perto da família. E se ele morrer em casa, serei culpada pela morte dele? Se ele morrer no hospital longe da família, serei culpada pelo sofrimento dele?

**Ele morreu – Início da doença do cuidador**

1. Estou depressiva e esgotada, gostaria de morrer no lugar dele. Onde consigo ajuda para sair deste poço escuro?
2. Tenho saudades, será que poderia ter feito melhor?
3. Acordo assustada ouvindo-o me chamar, mesmo depois de 2 anos que faleceu, preciso de ajuda. Onde consigo profissional que me ajude?
4. Ele foi embora e a casa está vazia, minha vida está vazia. Como consigo recomeçar com esse peso?
5. Esqueci o que fui buscar no mercado, será que estou no início do Alzheimer?

Meu querido, veja se aproveita algumas dessas questões, caso não seja o que imaginou, me fala e eu faço outras.

Se quiser posso responder como Miriam arquiteta, não como cuidadora profissional ou alguém da área da saúde.

Estamos juntos, qualquer coisa que precisar é só chamar.

Bom final de semana,

Beijo

Míriam Morata