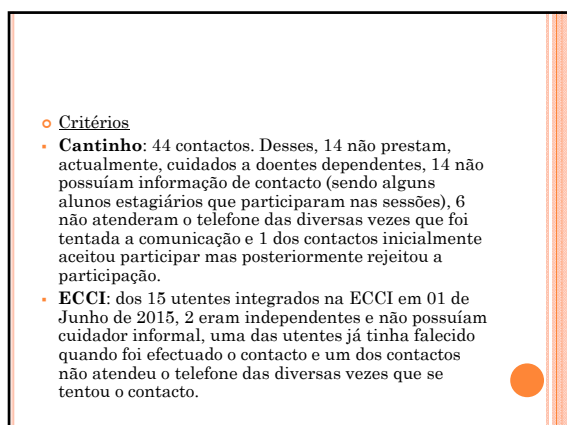


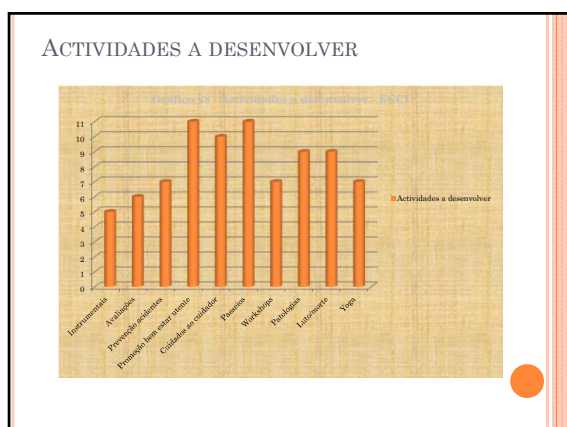
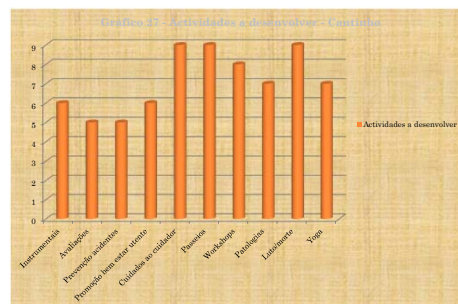


## RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS REALIZADOS

- **20 utentes**
- 11 cuidadores informais de utentes da ECCL
- 9 cuidadores informais participantes nas sessões do cantinho em 2014
- **Critérios:**
  - Participante nas sessões do cantinho do cuidador no ano de 2014, com doentes a seu cargo na actualidade, aos quais se adicionariam os cuidadores informais que prestam cuidados aos utentes integrados na ECCL.



## ACTIVIDADES A DESENVOLVER

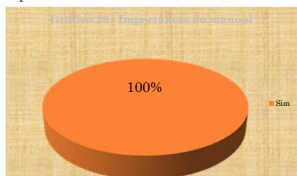


## ACTIVIDADES A DESENVOLVER

- Relacionando os dois grupos, as actividades pelas quais foi demonstrado maior interesse tem a ver com a realização de **passeios e actividades culturais (20 em 20), cuidados ao próprio cuidador (19 em 20) e actividades onde se aborde a morte/luto (18 em 20).**

### MANUAL ORIENTADOR PARA CUIDADORES INFORMAIS

- Foi explicada a estrutura prevista do manual, abordando os cuidados ao utente (instrumentais), cuidados ao próprio cuidador (comer melhor, vigiar saúde, ocupar tempos livres) e recursos da comunidade (ajudas técnicas, apoios sociais, instituições). A totalidade dos participantes (20) viu importância na existência do manual e não teve sugestões de estrutura para adicionar ao mesmo



### PLANEAMENTO SESSÕES - PREVISÃO

- **Outubro** – Visita com Guia “oficial” a sítios mais emblemáticos da cidade de Évora – Turista na própria cidade. Apoio: CME.
- **Novembro** – Sessão a cargo do Departamento Saúde Mental e Psiquiatria (mais direccionado ao cuidador. Bem estar, relaxamento, coping, etc);
- **Dezembro** – Sessão sobre Alzheimer/demência – contactada Associação Portuguesa de Familiares e Amigos de Doentes com Alzheimer;
- **Janeiro** – Sessão DSMP (estas sessões terão continuidade umas para as outras)

### PLANEAMENTO SESSÕES - PREVISÃO

- **Fevereiro** – Sessão sobre luto/morte
- **Março** – DSMP
- **Abril** – Visita de Autocarro a Lisboa para peça de teatro/revista OU visita ao Alqueva.
- **Mai** – DSMP
- **Junho** – jantar convívio feira.

### MANUAL – PROPOSTA DE ESTRUTURA

- **Cuidados ao utente** (instrumentais):
  - Por actividades de vida diárias.
- **Cuidados ao próprio cuidador:**
  - Vigilância saúde;
  - Alimentação;
  - Exercício físico;
  - Sono;
  - Stress

### MANUAL – PROPOSTA DE ESTRUTURA

- **Recursos Comunidade:**
- ❖ **Saúde**
  - Horário contacto + horário consulta aberta das unidades funcionais (USF, USP, UCC);
  - Cantinho do cuidador;
  - Banco de ajudas técnicas;
  - Cuidados Continuados (circuito de referênciação + descanso do cuidador);

### MANUAL – PROPOSTA DE ESTRUTURA

- **Recursos Comunidade:**
- ❖ **Apoio Social**
  - Atendimento Social – Segurança Social (contactos + horário);
  - Subsídio por 3ª pessoa;
  - Instituições apoio domiciliário;
  - Centros convívio, Centros dia, Lares, Cantinas, Landaria social;
  - Ajudas técnicas;
  - Voluntariado (FEA; LAH; LPC)

### MANUAL – PROPOSTA DE ESTRUTURA

#### ○ Recursos Comunitade:

#### ❖ Cultura, Actividade Física e Lazer

- Horários e actividades a desenvolver/oferta de cada instituição.

### ATÉ AO MOMENTO/CAMINHO A PERCORRER

- Confirmada a presença da equipa do DSMP nas sessões;
- Cartas para CME a requisitar Guia turístico e autocarro já redigidas e prontas a enviar;
- Enviado mail para Associação Portuguesa de familiares e amigos dos doentes com Alzheimer;
- Carta a requisitar apoios para elaboração do Manual redigida e pronta a enviar;
- Lista com potenciais apoios em construção;
- Local para sessões ainda a decidir, consoante as hipóteses apresentadas (Sala Metalentejo? Sala Rua do Fragoso? Cáritas?);

### ATÉ AO MOMENTO/CAMINHO A PERCORRER

- Confirmada a presença da equipa do DSMP nas sessões;
- Cartas para CME a requisitar Guia turístico e autocarro já redigidas e prontas a enviar;
- Enviado mail para Associação Portuguesa de familiares e amigos dos doentes com Alzheimer;
- Carta a requisitar apoios para elaboração do Manual redigida e pronta a enviar;
- Lista com potenciais apoios em construção;
- Local para sessões ainda a decidir, consoante as hipóteses apresentadas (Sala Metalentejo? Sala Rua do Fragoso? Cáritas?);

### ATÉ AO MOMENTO/CAMINHO A PERCORRER

- Apostar na divulgação do cantinho (no hospital, nos serviços de internamento; em instituições de apoio à 3ª idade; cáritas; responsáveis por voluntariado);

