

10. Orientações para o Cuidador

O Papel do Cuidador na DP

A Parkinson's Foundation reconhece que o cuidador é parceiro essencial no tratamento. Sua participação evolui conforme a doença avança — do suporte emocional nas fases iniciais à assistência nas atividades diárias em fases avançadas.

■ ROTINAS E CUIDADOS DO DIA A DIA (Parkinson's Foundation)

- Estabeleça rotinas previsíveis — horários regulares para medicação, refeições, exercício e sono.
- Encoraje a independência: permita que a pessoa faça o que consegue, mesmo que demore mais.
- Fique atento aos períodos 'OFF' — planeje atividades nos períodos 'ON'.
- Separe os medicamentos com antecedência; use caixas organizadoras semanais.
- Programe consultas para horários em que o paciente está melhor.
- Documente mudanças nos sintomas — um diário ajuda o médico a ajustar o tratamento.

Apoio à Mobilidade e Atividades Diárias

- Verifique se os pés estão firmes antes de ajudar a levantar
- Use comandos curtos e claros: 'passo grande'
- Solicite avaliação de terapeuta ocupacional
- Adapte roupas com elásticos e velcro
- Use utensílios adaptados na alimentação
- Instale dispositivos de segurança no banheiro
- Cuide da sua própria postura ao dar apoio físico
- Peça orientação para transferências seguras

■ COMUNICAÇÃO EFICAZ COM O PACIENTE (Parkinson's Foundation)

- Estabeleça, junto ao paciente, os limites de quando ajuda é realmente necessária.
- Evite tomar decisões pelo paciente sem consultá-lo — preserve a autonomia.
- Use linguagem direta e simples; evite perguntas abertas complexas.
- Valide os sentimentos — ouça sem minimizar as dificuldades relatadas.
- Comemore as conquistas, por menores que pareçam.