

10 perguntas importantes para si

Pense nas perguntas abaixo e nas ações sugeridas que pode tomar. E fale sobre elas com o seu ente querido. Irão ajudar a preparar e planear o caminho que se segue e lidar com os desafios que enfrenta. Em seguida, poderá decidir qual o rumo mais adequado.

1 Compreende totalmente a patologia e os sintomas do seu ente querido?

Ação sugerida: fale com o médico do seu ente querido. Pergunte-lhe sobre o diagnóstico, o estado de saúde da pessoa de quem cuida e o que esperar. Reveja os diferentes cuidados juntamente com o médico e escolha o mais adequado.

2 Sabe onde estão guardados todos os documentos importantes e palavras-passe do seu ente querido?

Ação sugerida: recolha todos os arquivos e documentos importantes que julgue necessários. Estes incluem contas bancárias, conta poupança-reforma, cofres, investimentos, testamentos e fundos, e quaisquer números PIN ou palavras-passe relevantes. Mantenha-os todos num local seguro.

3 A sua família e amigos têm conhecimento da sua situação de ser cuidador(a)?

Ação sugerida: fale com eles sobre o seu trabalho enquanto cuidador(a). Informe-os sobre a condição do seu ente querido. Discuta os desafios que enfrenta.

4 Quem pode ajudar com as tarefas de cuidados?

Ação sugerida: faça uma lista de todas as tarefas para as quais precisa de ajuda. Peça ajuda a familiares e amigos. Trace um plano com eles e partilhe as responsabilidades. Investigue recursos de cuidadores locais que podem dar-lhe apoio.

5 A pessoa de quem cuida foi diagnosticada com um problema mental ou de saúde que possa exigir cuidados adicionais especializados?

Ação sugerida: recolha mais informação junto dos médicos. Procure hospitais e clínicas locais que forneçam cuidados especializados relacionados com o diagnóstico.

6 Que tipo de seguro tem o seu ente querido?

Ação sugerida: descubra se o seu ente querido está abrangido e, caso esteja, o que inclui a apólice. Além disso, procure a documentação da apólice e o cartão de identificação. Reveja a cobertura médica do seu ente querido. Investigue sobre a cobertura para cuidados prolongados. Caso o seu ente querido não esteja abrangido, descubra para que seguro médico o seu ente querido é elegível na região.

7 O seu ente querido deu-lhe a si ou a outra pessoa uma “procuração” (ou seja, o direito de cuidar de questões financeiras)?

Ação sugerida: localize os documentos do seu ente querido. Pesquise o que é uma procuração. Se não tem a certeza do que fazer, fale sobre as diferentes opções com o seu ente querido.

8 É seguro deixar o seu ente querido sozinho em casa?

Ação sugerida: fale com o seu ente querido sobre como ele gostaria de melhorar a sua própria segurança e conforto em casa. Verifique se a casa é segura. Resolva quais as mudanças necessárias para que a casa seja 100% segura e confortável e fale com o seu ente querido sobre estas mudanças.

9 Quais são os desejos e preferências do seu ente querido?

Ação sugerida: se possível, pergunte ao seu ente querido que tipo de cuidados ele gostaria de receber. Discuta como ambos podem trabalhar em conjunto. Fale sobre como poderá dar-lhe o que ele deseja.

10 O que irá fazer para cuidar de si?

Ação sugerida: decida como irá arranjar tempo e energia para si. Cuide da sua saúde bem como da saúde do seu ente querido. Alimente-se bem, durma o suficiente e faça exercício, se gostar ou sentir essa necessidade. Concentre-se e tente controlar o seu nível de stress.