CHECKLIST | PARA QUANDO VISITAR OS PAIS IDOSOS

Principal objetivo: saber-fazer/checkar algo/confirmar

Quando visita a casa dos seus pais, é a oportunidade perfeita para reservar algum tempo para verificar, discretamente, se há sinais de que eles ainda estão bem ou se estão a começar a precisar de ajuda.

Lembre-se de manter o seu "trabalho de detetive" discreto, para não se arriscar a colocar os seus pais na defensiva ou fazer com que eles mudem o seu comportamento.

O seu objetivo principal é observar tranquilamente e tomar notas. Depois de entender "o panorama geral", pode iniciar uma conversa informada sobre as alterações que precisam ser feitas.

Arquive as suas anotações para que possa consultá-las no futuro. Mesmo que tudo esteja bem agora, ter um registo, de como as coisas aconteceram no passado, ajudará a acompanhar as mudanças no futuro.

Em geral, procure sinais de problemas com habilidades de pensamento, visão e atividade física.

Saúde Física e Mental:

- ◯ Eles perderam peso ou parecem mais frágeis?
- ◯ Eles têm dificuldade em conversar normalmente?
- ◯ Percebe novos comportamentos estranhos como repetir histórias ou ser incomumente confuso sobre coisas simples?
- ◯ Eles estão a tropeçar em coisas, mais do que o normal?

Como se locomover:

- ◯ As suas habilidades de direção são as mesmas que antes? Sentem-se seguros quando se levantam?
- ◯ Existem arranhões inexplicáveis no carro?
- ◯ Estão constantemente a apanhar multas rodoviárias?

Vida social:

- ◯ Eles ainda fazem as atividades que costumavam fazer?
- ◯ Eles estão relutantes em sair de casa?
- ◯ Eles acompanham os seus amigos habituais e organizações comunitárias?

primesenior

A Casa:

- ◯ A casa está mais desarrumada ou mais suja do que o normal?
- ◯ Existe muita correspondência não aberta? Existem contas, constantemente, não pagas?
- ◯ Há itens domésticos inapropriados, como canos entupidos, lâmpadas queimadas ou aparelhos partidos?

A Cozinha:

- ◯ O frigorifico está abastecido com alimentos frescos que eles normalmente comem?
- ◯ Há comida estragada ou alimentos fora do prazo de validade?
- ◯ Há panelas e frigideiras queimadas ou marcas de queimadura nos balcões?

Medicação:

- ◯ Existem novos medicamentos, vitaminas ou suplementos que não tenha visto antes?
- ◯ A medicação é organizada de tal forma que é fácil tomar a dose correta e na hora certa?
- ◯ Os medicamentos expirados estão misturados com os atuais?

NOTAS/OBSERVAÇÕES: