



10 dicas

PARA CUIDADORES FAMILIARES

1



PROCURE APOIO de outras pessoas cuidadoras familiares.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

2



CUIDE DA SUA PRÓPRIA SAÚDE para que esteja forte para cuidar de seu familiar.

3



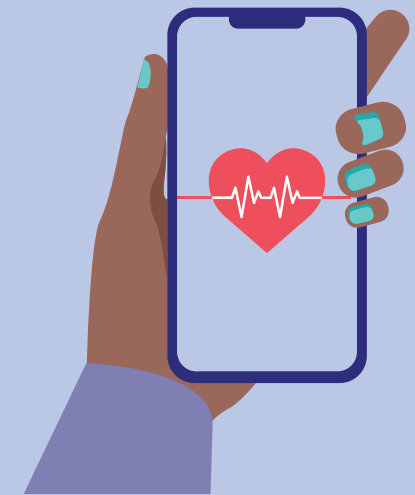
ACEITE OFERTAS DE AJUDA e sugira tarefas específicas que as pessoas podem fazer para ajudar.

4



DESENVOLVA UMA COMUNICAÇÃO efetiva com profissionais da saúde.

5



Esteja aberta a novas **TECNOLOGIAS** que possam ajudar no trabalho de cuidado.

6



TENHA ATENÇÃO AOS SINAIS de problemas de saúde mental e não demore a pedir ajuda profissional quando precisar.

7



O cuidado domiciliar é um trabalho árduo, por isso **FAÇA PAUSAS** com frequência.

9



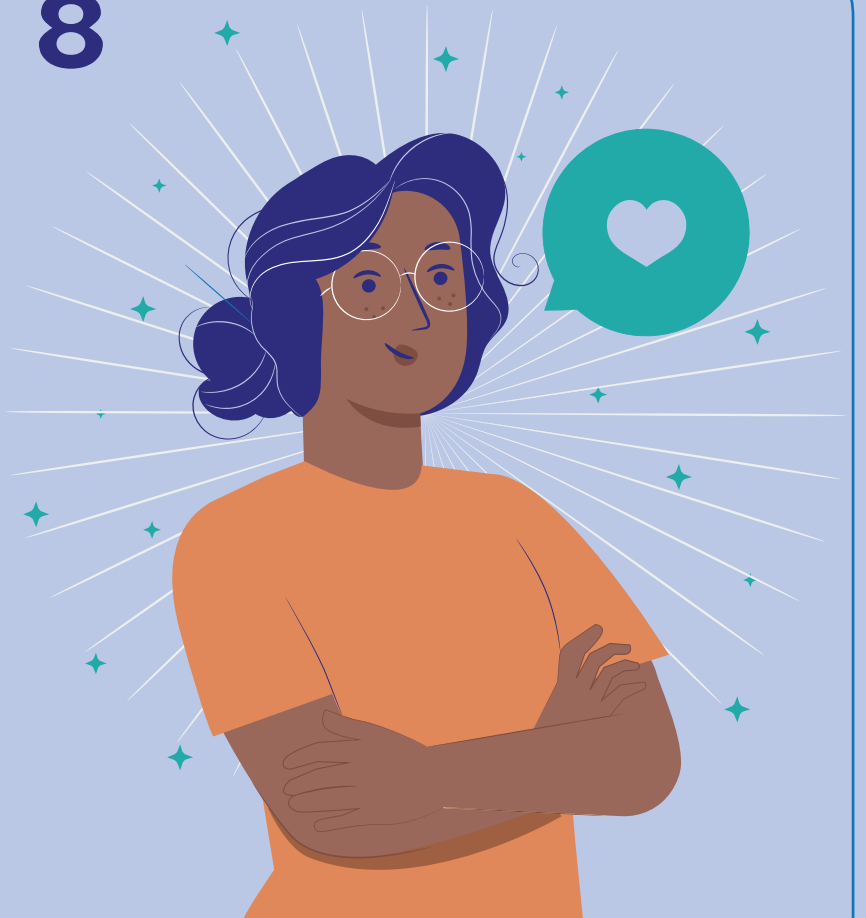
ORGANIZE AS INFORMAÇÕES sobre a saúde da pessoa que você cuida, para que seja fácil de encontrar

10



Certifique-se de que os **DOCUMENTOS LEGAIS** estejam em ordem.

8



DÊ CRÉDITO A SI por fazer o seu melhor no trabalho de cuidado

Uma realização:

Para saber mais:

