



Checklist:

O seu familiar idoso precisa de apoio?

SAÚDE FÍSICA E MENTAL

- Perdeu ou ganhou muito peso de repente?
- Tem um tom de pele diferente?
- Tem dificuldade em manter uma conversa?
- Faz perguntas repetidas?

MOBILIDADE

- Tem arranhões ou nódoas negras recentes?
- Nota alguma dificuldade a levantar ou virar?
- O carro tem algum sinal de acidente?

VIDA SOCIAL

- Deixou de fazer as suas atividades normais?
- Não tem notícias dos amigos ou familiares?
- Há alguma relutância em sair de casa?

CASA E COZINHA

- A casa está desarrumada ou suja?
- Existe mobília partida ou danificada?
- Repara em correio por abrir ou recolher?
- Existem alimentos no frigorífico e despensa?
- Há comida estragada ou expirada?
- Nota marcas de queimadura ou infiltração?

MEDICAÇÃO

- Vê muita medicação por abrir ou tomar?
- Existem caixas com datas expiradas?