



GUIA DE AUTO-AVALIAÇÃO



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários



**Comfort
Keepers.**

Conforto em Cuidados Domiciliários

ÍNDICE

1. Trazer o conforto a casa	2
2. Verificação do estado de saúde pelo telefone	5
3. Avaliar as suas necessidades de cuidados ao domicílio	6
4. Dando apoio aos cuidadores familiares	9
5. Assistência disponível para o cuidador profissional	10
6. Dicas Comfort Keepers para prevenir burlas a idosos	11
7. Dicas úteis para proteger os seniores	15



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

1. TRAZER O CONFORTO A CASA

Muitos de nós são confrontados com a difícil decisão sobre quando devem começar a ser prestados cuidados adicionais aos nossos entes queridos. Saber como avaliar as necessidades e os tipos de assistência disponíveis pode proporcionar tranquilidade e paz de espírito, durante o processo de decisão.

A Comfort Keepers, líder na indústria de cuidados em casa, criou este Guia de Auto-Avaliação para ajudá-lo a avaliar melhor as necessidades de cuidados dos seus entes queridos. Dispondo de artigos informativos, listas de perguntas e *checklists* fáceis de usar, a Comfort Keepers proporciona um sistema simples, para ajudar a determinar os tipos de cuidado e de atendimento de que um sénior pode precisar.

Se sentir que os seus entes queridos ou um amigo precisa de cuidados adicionais em casa, é importante recorrer a profissionais devidamente adequados. Para o ajudar a decidir que a Comfort Keeper é a escolha certa para a sua família, por favor, visite o website www.comfortkeepers.pt, para saber mais sobre os serviços que oferecemos e para encontrar um dos nossos escritórios perto de si.

USAR OS SEUS CINCO SENTIDOS PARA AVALIAR AS NECESSIDADES DO SEU FAMILIAR

É possível usar os seus cinco sentidos para avaliar o estado em que se encontram os membros mais idosos da sua família. As famílias muitas vezes ignoram uma variedade de sinais de alerta, como esquecimento, falta de limpeza da casa ou um descuido da aparência física, atribuindo estes sinais à "idade avançada".

Em baixo, apresenta-se uma lista com cada um dos seus cinco sentidos, que podem-lhe fornecer indicadores-chave ou sinais de alerta para ajudar a determinar se o seu familiar tem alguma necessidade de cuidados adicionais de apoio ou de assistência.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

VISÃO - Olhar para a aparência do seu familiar pode ser uma forma de avaliar se ele se encontra física ou mentalmente impedido de efectuar as tarefas diárias normais.

- Usa, durante o dia, a roupa com que dorme?
- Tem nódoas de comida na roupa?
- Tem o cabelo penteado?
- Passou a se apresentar com barba por fazer?
- Tem os dentes limpos?
- No caso feminino, será que descaram a maquilhagem?
- Em que estado é que estão os sapatos?
- A casa está arrumada e limpa?

SOM - Ouvir o que dizem os seniores e a forma como eles falam pode dizer muito sobre o seu estado mental actual. Não assuma que é a "velhice" que está a causar esses problemas; se o fizer, pode estar a atrasar a descoberta da real causa por detrás desse comportamento.

- Usam correctamente os nomes dos que os rodeiam?
- O discurso é normalmente articulado?
- Está actualizado?
- As actividades normais no exterior estão a ser seguidas?
- Têm planos para o futuro e objectivos?
- Se não, poderão estar deprimidos?

CHEIRO – usar o seu nariz como um indicador pode ajudar a determinar se o seu familiar toma banho correctamente e se participa em outras actividades normais (limpeza da casa por exemplo), ou se está, ou não, a comer regularmente (se tiver comida estragada na cozinha).



**Comfort
Keepers.**

Conforto em Cuidados Domiciliários

- O ambiente onde vive tem algum tipo de odor desagradável?
- O frigorífico ou os armários cheiram mal?
- Existe uma quantidade invulgar de correio, lixo ou outro tipo de sujidade em acumulação?

SABOR – provar a comida ou investigar a tipologia de medicação pode ajudá-lo a perceber se estão a ter uma alimentação saudável ou, pior, se estão a tomar medicamentos fora do prazo.

- Será que têm alimentos frescos na despensa?
- Olhe para as datas de validade. Qual a qualidade dos alimentos?
- A pessoa parece movimentar-se na cozinha em segurança?
- Existem muitas receitas de medicamentos diferentes?
- Os medicamentos vêm de diferentes médicos e farmácias?
- E como estão as datas de validade dos medicamentos?

TACTO - Um simples abraço poderá dizer-lhe se o seu familiar está frágil, se perdeu peso, se está em risco de saúde ou mesmo anda a comer mal e está mal nutrido.

- Parece-lhe saudável?
- Toque na pele – é suave, flexível e tem uma cor normal?
- Tem algum tipo de inflamação na pele?
- Está a perder peso?

Se pressentir algum problema com base nos indicadores acima descritos, não deve perder tempo a tomar as medidas apropriadas. Por mais difícil que o processo possa ser, lembre-se que como resultado das suas observações, pode não só proporcionar uma maior segurança ao membro da sua família como mantê-lo mais saudável e feliz.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

2. VERIFICAÇÃO DO ESTADO DE SAÚDE PELO TELEFONE

Estando as famílias dispersas, muitos de nós não conseguem estar tão próximo quanto gostariam dos seus familiares. Mas isso não deve impedi-lo de verificar as necessidades do seu ente querido.

Através de conversas telefônicas, pode suavemente assegurar-se do bem-estar da pessoa. Abaixo está uma lista de questões que funcionam como indicadores-chave de sinais, que determinam se os seus familiares precisam de algum tipo de assistência adicional:

- **O que é que foi comido ao pequeno-almoço?** Se o seu familiar não se lembra do que comeu ao pequeno-almoço, se se esqueceu de comer ou se a refeição que comeu parece ser nutricionalmente insuficiente, isso pode ser indicador de que existe um problema.
- **Foi cortar o cabelo? Costuma usar o gel de banho novo que lhe comprou?** Estas são boas perguntas de fundo, para descobrir se o seu familiar tem cuidado com a higiene. A falta de higiene pessoal é, frequentemente, um sinal precoce de que o seu familiar pode precisar de alguém para o auxiliar nessas tarefas.
- **Pensou sobre a conversa que tivemos ontem à noite sobre a visita do(a) filho(a)?** Se o seu familiar não se lembra da última conversa que você teve ou repete histórias, ele pode também ter dificuldade em comunicar com estranhos (carteiro, caixa do banco, etc.)
- **Conseguiu ir ao seu habitual jogo de cartas semanal?** Um dos primeiros sinais de depressão é o abandono das actividades sociais. Um cuidador pode proporcionar o conforto que o seu familiar precisa ou incentivar a participação em actividades fora de casa.
- **Mudou o óleo do seu carro?** Os seniores muitas vezes não percebem que suas capacidades de condução podem estar deterioradas. Descobrir se ele / ela cuida da manutenção do veículo é um boa maneira de descobrir se



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

ele / ela pode precisar de alguém para começar a levá-lo aos sítios habituais.

- **O seu familiar está a falar normalmente?** As diferenças no discurso-padrão são sinais de alerta para problemas médicos que devem ser tidos em conta imediatamente.

Esta é apenas uma amostra das perguntas que podem ajudá-lo a avaliar as necessidades do seu familiar. Depois de ter determinado que existe necessidade de cuidados adicionais, continue a ler para obter mais informações sobre os tipos de cuidados que temos disponíveis.

3. AVALIAR AS SUAS NECESSIDADES DE CUIDADOS AO DOMICÍLIO

Há um número de opções disponíveis para encontrar ajuda em casa. A melhor maneira de começar é avaliar as necessidades da pessoa que você está a cuidar. A fim de ajudá-lo a avaliar que tipo de ajuda necessita, deve considerar as seguintes áreas de cuidados:

- **Cuidados Pessoais:** tomar banho, comer, vestir, ir à casa de banho.
- **Cuidados Domésticos:** cozinha, limpeza, lavandaria, compras.
- **Saúde:** gestão de medicamentos, consultas médicas.
- **Cuidados Emocionais:** companhia, diálogo, actividades sociais.

Apesar de considerar todas estas opções, também é importante ter em conta os valores e preferências da pessoa que recebe os cuidados. O seu familiar pode sentir-se mais confortável com um cuidador que compartilhe o seu background cultural e/ou língua.

Também se deve determinar se existe uma preferência por um cuidador do sexo masculino ou feminino, especialmente se forem fornecidos cuidados de higiene



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

pessoal. A seguinte *checklist* é uma forma fácil de avaliar as necessidades dos seus familiares.

ACTIVIDADES DA VIDA DIÁRIA

Actividade	Consegue realizar	Precisa de alguma ajuda	Precisa de muita ajuda
Banho			
Vestir-se			
Barba e cabelo			
Casa de banho			
Levantar-se da cama			
Levantar-se da cadeira			
Andar			

ACTIVIDADES PRÁTICAS DO DIA-A-DIA

Actividade	Consegue realizar	Precisa de alguma ajuda	Precisa de muita ajuda
Usar o telefone			
Ir às compras			
Transporte			
Gestão do dinheiro			
Lavar a roupa			
Fazer pequenas tarefas domésticas			
Cozinhar			

Como cuidar de um familiar é uma decisão difícil para qualquer um. Muitos cuidadores Comfort Keepers têm experimentado pessoalmente a necessidade de cuidar dos seus próprios familiares.



**Comfort
Keepers.**

Conforto em Cuidados Domiciliários

Em muitos casos, os serviços de cuidado domiciliário são a melhor solução, permitindo aos idosos permanecer na privacidade e conforto da sua própria casa, ao invés de se deslocarem para um lar de idosos.

A Comfort Keepers satisfaz as necessidades da população na assistência à gestão de actividades do dia-a-dia como preparação de refeições, transporte e outros serviços de apoio.

ESTADO FUNCIONAL

Como é que os seguintes aspectos afectam a capacidade de funcionamento da pessoa?

Limitação	Não afecta	Afecta	Afecta muito
Audição			
Visão			
Percepção			
Orientação			
Pensamento			
Memória/Esquecimento			
Decisões/ Julgamento			
Destreza física			
Equilíbrio			
Força			
Energia			
Incontinência			
Física			
Depressão			
Artrite			
Hipertensão			
Doença de coração			
Outro			



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

4. DANDO APOIO AOS CUIDADORES FAMILIARES

Para muitos prestadores de cuidados de saúde familiares, chega o momento em que eles se tornam oprimidos com tantas tarefas. Inseguros acerca de como pedir ajuda, os prestadores de cuidados de saúde familiares perdem a oportunidade de procurar uma melhor comunicação e apoio da família e dos amigos.

Seguidamente, apresentamos algumas maneiras de abrir as linhas de comunicação entre cuidadores, amigos e familiares que podem ajudar na responsabilidade de cuidar de um familiar.

Uma oportunidade de comunicação - Embora seja compreensível ter reservas sobre discutir as dificuldades por que passa um familiar, uma comunicação honesta sobre as realidades do cuidado e da situação oferece aos outros a oportunidade de poder ajudar. A reunião de família é muitas vezes uma maneira perfeita de falar sobre as circunstâncias e as necessidades de cuidados de um familiar.

Durante esta reunião, é importante incluir o familiar, bem como todos aqueles que são afectados pela situação. Tente incluir os membros que se sintam desconfortáveis ou que não queiram tomar parte na discussão, massem forçar o assunto. Os membros da família muitas vezes não percebem a quantidade de tempo e energia que é precisa para se cuidar de uma pessoa. Peça ajuda e comunique com eles para que percebam a quantidade de apoio e de assistência que necessita.

Seja claro sobre o seu nível de energia - deixe que os membros da sua família saibam que as suas funções de cuidar do familiar o estão a manter muito ocupado e que você está a perder energia para outras actividades.

Trate-se bem - Uma das melhores coisas a fazer como cuidador é tratar-se bem. Quando os outros dependem de você, é importante que continue a se tratar bem. Exercício físico pode ajudar a diminuir a frequência do stress e depressão, baixa a pressão arterial e dá-lhe mais energia. Você não pode ajudar alguém se você



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

estiver, pessoalmente, em dificuldades. Foque-se nas suas necessidades, tal como foca nas necessidades da pessoa que cuida.

Aceitar a necessidade de se adaptar - Pode achar mais fácil permitir que outros membros da família organizem as reuniões familiares. Também pode ter que escolher a que eventos pode ir, qual seria o mais simples, menos cansativo e mais agradável para a pessoa para que você cuida e para si.

Um pouco de ajuda faz toda a diferença - Aceite o dom do descanso. Quando alguém se oferece para ficar com a pessoa de quem cuida por algumas horas, aceite o convite para fazer uma pausa. Este tempo pode incentivar a pessoa a visitá-lo novamente ou a ser mais compreensiva em relação aos seus esforços.

Com demasiada frequência, as famílias encontram-se a lidar com pais idosos e com problemas, e que enfrentam novos desafios na vida. Estes desafios não são fáceis de resolver. Tornar-se um pai para um pai não é um papel fácil de interpretar e as emoções são o mais difícil de lidar com, nestas situações. Deve-se tentar lidar com as emoções e entendê-las para atingir uma situação favorável para ambas as partes.

5. ASSISTÊNCIA DISPONÍVEL PARA O CUIDADOR PROFISSIONAL

Muitas vezes o cuidador de uma família pode se sentir mais confortável com um cuidador treinado em sua casa, quando eles são incapazes de estar lá. Existem vários recursos disponíveis para cuidadores familiares, começando pela informação prestada no site www.thefamilycaregiver.org. Aqui, os cuidadores podem encontrar dicas úteis, informações, e podem se inscrever para receber um boletim informativo trimestral escrito especificamente para o cuidador familiar.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

RECURSOS adicionais incluem:

Comfort Keepers® - www.comfortkeepers.pt – A Comfort Keepers oferece cuidados domiciliários para idosos, jovens mães, convalescentes de doença ou de lesão.

Sem dúvida que a questão de cuidar de um familiar ou de um amigo afecta todos nós, directa ou indirectamente.

6. DICAS COMFORT KEEPERS PARA PREVENIR BURLAS A IDOSOS

Muitos idosos cresceram num tempo em que o negócio era baseado em um aperto de mão e na confiança, por esta razão são um dos principais alvos para uma grande variedade de golpes.

Porque é que os idosos são um alvo principal das burlas? Para isso contribuem factores geracionais e económicos. De acordo com um estudo feito pela Associação Americana de Reformados, as pessoas mais velhas mais rapidamente acreditam em promessas e mais lentamente tomam medidas para se protegerem legalmente.

Além disso, muitos idosos vivem sozinhos e são susceptíveis a chamadas amigáveis, venham elas de quem vierem. Adicione-se a isso o fato dos idosos deterem mais de metade de todos os activos financeiros nos E.U, tornando-se claro por que os burlões escolhem este alvo. De seguida, apresentamos uma lista de alguns dos actos mais comuns de burla com os idosos e os passos de como estes se podem proteger contra esquemas deste tipo.



**Comfort
Keepers.**

Conforto em Cuidados Domiciliares

BURLA 1 – TELEMARKETING

Os operadores de telemarketing ligam para pessoas de todas as idades, origens e rendimentos mas, frequentemente, fazem 80 por cento das chamadas para consumidores mais velhos (de acordo com a Associação Americana de Reformados).

Estes operadores de telemarketing frequentemente concentram-se em pessoas mais velhas, que têm uma boa educação, rendimentos acima da média e são socialmente activos na comunidade. Usam técnicas de venda sofisticadas, aliciam com prémios falsos, sorteios ilegítimos e falsa caridade. Passos a tomar:

- Nunca envie dinheiro ou dê informações pessoais, tais como números de cartão de crédito, números de conta bancária, data de nascimento, ou números de segurança social, a empresas ou pessoas desconhecidas.
- Se tiver dúvidas sobre a legitimidade de um operador de telemarketing, certifique-se que pede o nome da empresa e endereço, juntamente com um número de telefone para onde possa ligar posteriormente.
- Para as viúvas idosas, se o operador solicitar o homem da casa, não divulgar que vivem sozinhas.
- Converse com a família e amigos ou ligue para o seu advogado, ou gestor bancário, e peça conselhos antes de fazer qualquer compra ou investimento grande pelo telefone.
- Lembre-se sempre que tem o poder de simplesmente desligar o telefone quando um estranho liga para tentar vender algo que não quer.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

BURLA 2 – EMPREITADAS EM CASA

Os empreiteiros usam vários métodos para chegar aos seniores: chamadas telefónicas de alta pressão, panfletos, anúncios e vendas porta-a-porta. Enquanto a maioria dos pequenos empreiteiros têm um serviço satisfatório, os empreiteiros fraudulentos podem ser muito eficazes em fazer as pessoas pensar que os seus serviços são necessários e, em seguida, defraudar as suas vítimas.

Passos a tomar:

- Contrate um empreiteiro local, bem estabelecido. Peça referências e verifique com os clientes para descobrir se eles estão satisfeitos.
- Receba licitações de todo o trabalho e tenha muito cuidado com as propostas que parecem boas demais para ser verdade. Não aceite ofertas sob pressão ou ofertas que forcem a tomar uma decisão rápida.
- Determine exactamente o trabalho que você quer fazer. Certifique-se de que o projecto é descrito explicitamente no seu contrato, incluindo materiais e especificidades do trabalho e as datas estimadas para o início e conclusão do trabalho.
- Nunca diga "sim" a quem quer dinheiro antes de fazer o trabalho ou o obrigue a levantar uma grande quantidade de dinheiro do banco.
- Verifique se o trabalho está completo e feito correctamente antes de pagar.
- Saiba quando e como o pagamento terá lugar, antes do trabalho começar.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

BURLA 3 – VENDAS PORTA-A-PORTA

Os seniores são vítimas frequentes de fraudes porta-a-porta. Embora alguns vendedores porta-a-porta sejam honestos, o mais provável é que quem atende a porta está prestes a ser enganado. Muitas vezes, os burlões tentam persuadir os idosos na compra desnecessária de produtos ou serviços que vão desde enciclopédias a produtos de limpeza domésticos. Os vendedores geralmente apresentam-se amigavelmente e parecem sinceros no seu desejo de ajudar. De facto, eles são bem sucedidos porque parecem ser tão honestos.

Passos a tomar:

- Nunca permita que alguém que não conhece entre em sua casa. É mais fácil para fechar a porta a alguém que ainda não entrou do que a alguém que está já dentro de casa.
- Não compre por impulso. Diga ao vendedor que vai voltar a entrar em contacto depois de ter tido a oportunidade de ler com atenção toda a informação que lhe foi dada.
- Peça para ver as credenciais do vendedor e identificação e peça o cartão-de-visita. Muitas comunidades exigem que os vendedores porta a porta tenham uma licença.
- Nunca dê dinheiro adiantado a um vendedor e nunca confie apenas verbalmente quando se trata da entrega de mercadorias.
- Se assinar um contrato, certifique-se que está assinado e datado. Obter todos os termos, por escrito, incluindo o preço total, garantias, a política de devolução e todas as condições de venda.
- Saiba que pode sair de um contrato de venda porta-a-porta no prazo de três dias úteis.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

VÍTIMAS DE FRAUDE

Se for vítima de fraude ou conhecer alguém que o tenha sido transmita-o de imediato às autoridades competentes.

7. DICAS ÚTEIS PARA PROTEGER OS SENIORES

AJUDAR OS SENIORES A SE PROTEGER DURANTE OS MESES MAIS FRIOS

Quando as temperaturas no inverno caem significativamente abaixo do normal, permanecer quente pode tornar-se um desafio, especialmente para os idosos. Existem vários factores que podem colocar o idoso em risco durante o inverno, tais como corte de energia inesperado ou falha do sistema de aquecimento.

A exposição a temperaturas frias, dentro ou fora de casa, pode causar problemas de saúde graves ou até mesmo pôr em risco a própria vida. Outros perigos a considerar são as calçadas geladas as gripes.

Com as devidas precauções, os seniores não têm que passar o Inverno dentro de casa.

Siga as seguintes dicas:

- Tenha cuidado com aquecedores - Não coloque um aquecedor a menos de três metros de qualquer coisa que possa pegar fogo, como cortinas, móveis, a cama. Além de haver risco de incêndio, os aquecedores podem também aumentar o risco de envenenamento por monóxido de carbono.
- Verifique a temperatura – os seniores, muitas vezes, produzem menos calor corporal por causa de um metabolismo mais lento e menos actividade física. Quando se tem mais de 65 anos de idade, é



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

importante verificar a temperatura da casa, especialmente durante o tempo frio.

- Verifique os detectores de fumo e de monóxido de carbono - o monóxido de carbono pode ser um gás muito perigoso.
- Comer alimentos ricos nutricionalmente - Comer refeições equilibradas ajudará os seniores a se manter quentes. Mesmo que não esteja calor, é importante beber pelo menos seis a oito copos de água por dia. Isso pode ajudar a prevenir problemas de pele seca e desidratação. É mais importante um sénior se manter hidratado do que um jovem.
- Precauções de segurança - Se usa uma bengala, certifique-se que substitui a ponta de borracha e verifique que o carro tem bons pneus.
- Vista-se adequadamente - Certifique-se que usa roupas quentes, chapéu ou gorro e luvas.
- Faça pausas durante as tarefas de inverno ao ar livre – para evitar lesões, faça também algum aquecimento antes de efectuar algum trabalho.
- Mantenha uma reserva água - Ter uma reserva extra de água armazenada em recipientes limpos ou água engarrafada (até cinco litros por pessoa) para o caso da água corrente congelar nos tubos.

Ao seguir estes conselhos pode reduzir o risco de problemas de saúde para o idoso.

AJUDAR OS SENIORES A SE PROTEGER DURANTE OS MESES MAIS QUENTES

Todos os verões, milhares sofrem de insolação e desidratação. De 1979 a 2002, a exposição ao calor excessivo causou 8.966 mortes nos Estados Unidos.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

Os seniores são mais susceptíveis às doenças relacionadas com o calor pois têm um organismo que demora mais tempo a recuperar.

À medida que a temperatura começa a subir, é importante pensar em maneiras para vencer o calor e evitar doenças desnecessárias.

Tenha em atenção as seguintes dicas:

- Verifique se tem um sistema de ventilação adequado em casa - muitos idosos mantêm as janelas fechadas por questões de segurança, por isso é importante ter um sistema de ventilação adequado.
- Procure alívio do calor em edifícios públicos que tenham ar condicionado – Nem todos os idosos têm ar condicionado em sua casa. Quando isso ocorre, incentive os idosos a visitar locais públicos, como centros comerciais, bibliotecas onde exista ventilação.
- Cuidado com a medicação - o tempo quente pode acelerar a desidratação, especialmente em pessoas que estão a tomar medicamentos que têm efeitos colaterais. Muitos medicamentos, nomeadamente antibióticos e diuréticos, podem bloquear a capacidade natural do organismo para lidar com o sol e calor. Os seniores devem sempre verificar com um farmacêutico ou médico para se assegurarem que a sua medicação não os torna mais susceptíveis ao calor.
- Planeie com antecedência as actividades ao ar livre - Durante o tempo quente todos, e especialmente os idosos, devem usar roupa fresca, de cor clara e um chapéu ou boné. Sempre que possível, os idosos devem tentar permanecer à sombra e usar um protector solar FPS alto (30 +) para proteger a pele sensível.
- Beba bastantes líquidos - Bebidas alcoólicas e cafeína devem ser evitadas, pois podem causar desidratação.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

A água é uma ótima opção, mas não substitui o potássio e sódio que são perdidos durante a transpiração. As populares bebidas desportivas como *Gatorade* e *Powerade* são ótimas opções para hidratar o corpo.

Fique sempre atento aos sintomas de exaustão pelo calor, que incluem a pele pálida, fria e húmida, sede excessiva, tontura, desmaios, náuseas ligeiras, vômitos e transpiração excessiva. A boa notícia é que as doenças e lesões relacionadas com o calor são evitáveis.

AVALIAR AS CAPACIDADES DE CONDUÇÃO DO IDOSO

Os condutores idosos têm se tornado uma preocupação crescente na sociedade. Com a maior esperança de vida, o número de motoristas idosos continua a aumentar também. Como a idade, a condução de um veículo pode se tornar difícil devido a uma má visão e aos reflexos lentos.

Este debate é frequentemente muito difícil e emocional para os envolvidos. Abaixo estão seis dicas que pode usar para ajudar o seu familiar a compreender que é hora de encontrar transporte alternativo sem que isso lhe tire independência.

- Construir um caso - dê uma volta de carro com o seu familiar e escolha o momento certo para abordar o assunto.
- Oriente a conversa para notícias recentes - refira um acidente recente com um idoso. Tenha ideia do que o seu familiar pensa do assunto.
- Seja gentil, mas firme - Tente não ser ofensivo. Isso pode levar a que o seu familiar mantenha-se renitente em aceitar que não pode conduzir.
- Confie nos especialistas - Perceba que pode ser difícil para o seu familiar concordar consigo. Sugira que ele visite um médico ou oftalmologista para fazer um *check-up* e avaliar se está em condições de conduzir.



**Comfort
Keepers®**

Conforto em Cuidados Domiciliários

- Mais importante que tudo, ofereça soluções - ofereça alternativas, de forma ao seu familiar poder continuar a se deslocar onde é preciso, mesmo que não possa conduzir. Leve o seu familiar onde ele precisa ou confie este serviço à Comfort Keepers.

Esta pode ser sempre uma decisão difícil, por isso, envolva sempre a opinião de um profissional credenciado para avaliar as capacidades de condução do seu familiar.

Para saber mais sobre a Comfort Keepers, por favor, visite o website **www.comfortkeepers.pt**, e encontrará informação sobre os serviços que oferecemos ou contacte o nosso escritório mais perto de si:



1. Oeiras/Lisboa

214 210 182

2. Cascais

214 450 501

3. Porto Oriental

222 017 118

4. Algarve

282 484 448

5. Porto Ocidental

220 500 807

6. Lisboa Centro Norte

211 928 721

7. Açores

296 652 299

8. Trás-os Montes

278 249 323

9. Coimbra

231 098 263

10. Sintra

964 342 363