

TENHA MAIS AUTONOMIA

FATOS E CHECKLISTS PARA CUIDADORES DE PORTADORES DE PARKINSON



DOENÇA DE PARKINSON CUIDADOS

Cuidar de alguém que recebeu o diagnóstico da doença de Parkinson pode ter um enorme impacto na saúde e no bem-estar do cuidador, além de consumir muito tempo e energia. Vale a pena conhecer os fatos sobre ser um cuidador para entender completamente o que isso significa e como isso pode afetar sua qualidade de vida e a da pessoa que você cuida.

Fonte: <https://parkinsonslife.eu/10-shocking-facts-that-show-what-its-like-to-be-a-carer/>



Cuide da sua saúde e encontre tempo para lidar com os desafios emocionais.

4 Faça pausas para descanso regulares para 'recarregar as energias'.



78%
GOSTARIAM DE TER
MAIS PAUSAS

8 Organize informações médicas e aprenda a se comunicar efetivamente com os médicos. Nosso Guia de Discussão pode ser um bom recurso para se preparar para sua próxima consulta com o neurologista.

4 EM CADA 10



CUIDADORES ACREDITAM SER LEVADOS
A SÉRIO PELA EQUIPE MÉDICA E DE CUIDADOS

1

ENTENDA O QUE
SIGNIFICA SER UM
**CUIDADOR
PARA PESSOAS
PORTADORAS DE
PARKINSON**

Acesse para mais informações: <http://parkinsonseu.com/informacoes-para-acompanhantes/>

2

Encontre Apoio.
Você não está sozinho nessa jornada.

9 ENTRE 10



GOSTARIAM DE TER OPORTUNIDADES
DE SE ENCONTRAR E COMPARTILHAR
EXPERIÊNCIAS
COM OUTROS CUIDADORES



E PRATICAMENTE METADE

NUNCA TIVERAM PAUSA!

6

ESTEJA ABERTO A
NOVAS TECNOLOGIAS
QUE PODEM AJUDAR
SEU ENTE QUERIDO

9

GARANTA QUE
DOCUMENTOS LEGAIS
E FINANCEIROS
ESTEJAM EM ORDEM

7

Não saia do seu emprego, mas sim adapte o seu horário de trabalho conforme a doença progride, se possível

EM MÉDIA,
22 HORAS



SÃO GASTAS
**POR SEMANA EM
CUIDADOS E PROVISÕES**

10

Dê crédito a si mesmo por fazer o melhor que pode em uma das situações mais difíceis. Tente encontrar algo positivo a cada dia.

1 EM
CADA 5



CUIDADORES NÃO CONSEGUEM
ENCONTRAR
**NADA DE POSITIVO
EM SUAS VIDAS**

