

FOLHA DE ITINERÁRIO 3ª

Tenho um Plano. Truques, recursos e calendários.

A.- Quero estar com as pessoas que mais amo. Para conseguir pode ajudar-me:

Eu quero (exemplos):

1. Informar _____
e dizer-lhe o que se passa
comigo e do que preciso.
2. Telefonar a _____
3. Felicitar _____
por _____
4. Estar com _____
5. Reunir o grupo de

6. Recuperar o contacto com

7. Saber mais a frequentemente de

8. _____

- Pensar com que pessoas me sinto bem e que são importantes para mim.
- Fazer uma lista das pessoas mais importantes para mim com as suas informações (telefone, morada, datas importantes de cada pessoa, etc.)
- Ter os seus números de telefone sempre acessíveis (em casa, no telemóvel, etc.)
- Decidir se quero e como quero informar quem me está mais próximo sobre o que se passa comigo e o que me preocupa.
- Pensar e explicar aos meus entes queridos se quero ou não ter espaço e momentos para estar tranquilo(a), só.
- Conhecer e usar tudo o que me ajude a lembrar (por exemplo: notas, agendas da semana e mês, calendários, calendários mais tecnológicos, telemóvel, Tablet, etc.):
 - Chamadas ou eventos pendentes
 - Datas (aniversários...)
 - Gestões (pagamentos, reuniões...)

É IMPORTANTE poder dispor, se precisar, de pessoas da minha confiança que me possam ajudar em qualquer um dos pontos anteriores.

B.- Quero desfrutar e manter o controlo da minha vida. Para conseguir pode ajudar-me:

Eu quero (exemplos):

1. Saber mais sobre o meu

2. Colocar dúvidas sobre

3. Decidir e deixar escritas as
minhas decisões (fazer
testamento, documento de
vontades antecipadas...)
4. Empréstimo ou dar dinheiro a

5. Doar ou presentear _____
a _____.
6. _____

- Decidir que pessoas da minha confiança prefiro que me ajudem a manter-me informado(a) e a tomar decisões.
- Ter uma lista dos meus profissionais e consultores de confiança (médicos, advogados, notários, etc...) com as suas informações (telefone, morada...)
- Decidir se quero mais informação e sobre que temas (saúde e cuidados, património, dinheiro, habitação, futuro...)
- Elaborar uma lista por cada assunto ou profissional com as dúvidas ou assuntos que quero perguntar.
- Eu, quando for a uma consulta/evento:
 - Leve anotado o que quero perguntar
 - Peça que me dê informação por escrito
- Use os lembretes que sejam cómodos e de que precise (notas, agendas, alarmes, etc.)
- Deixe as coisas importantes sempre no mesmo sítio (telemóvel, chaves, agenda, carteira, etc.)

É IMPORTANTE poder dispor, se precisar, de pessoas da minha confiança que me possam ajudar em qualquer um dos pontos anteriores.

FOLHA DE ITINERÁRIO 3ª

Tenho um Plano. Truques, recursos e calendários.

C.- Quero manter-me em forma e cuidar da minha saúde. Para conseguir pode ajudar-me:

Eu quero (exemplos):

1. Telefonar a _____
para ir a _____
2. Estar com _____
em _____
3. Comprar ou comer mais

4. Rever a minha medicação com

5. Cuidar do meu sono ao fazer

6. ...

- Decidir se quero cuidar-me verdadeiramente e saber com que profissionais conto para tal.
- Manter atualizados na minha agenda/calendário as minhas consultas médicas.
- Manter a minha medicação atualizada.
- Usar caixinhas para organizar a minha medicação (por dias, manhã/tarde/noite...)
- Conhecer os meus recursos (locais para passear ou centros para fazer ginástica, yoga, tai-chi, Pilates, piscina, etc.)
- Ter uma lista de pessoas (familiares, amigos, parceiros) com quem ir passear ou fazer exercício...
- Conhecer e usar dispositivos tecnológicos que me ajudem a sentir-me seguro(a) dentro e fora de casa (assistência por telefone, aplicações do telemóvel, sistemas de GPS, identificador pessoal, etc.)
- Elaborar um calendário de menus com a comida adequada às minhas necessidades e gostos.
- Manter as rotinas que sei que me ajudam a dormir bem.

É IMPORTANTE poder dispor, se precisar, de pessoas da minha confiança que me possam ajudar em qualquer um dos pontos anteriores.

D.- Estar bem, cuidar do meu aspeto. Para conseguir pode ajudar-me:

Eu quero (exemplos):

1. Telefonar a _____
para ir ao cabeleireiro/barbeiro.
2. Estar com _____
para comprar roupa.
3. Pedir a _____
que me acompanhe enquanto
re vemos os armários.
4. ...

- Decidir se quero continuar a cuidar-me.
- Garantir que as pessoas mais chegadas sabem o que é importante para mim relativamente à minha imagem (roupa, estilo de cabelo, maquilhagem, etc.)
- Anotar e seguir as minhas rotinas para continuar a cuidar-me e estar bem (ir ao cabeleireiro que conhece o meu estilo, etc.)
- Dispor do que preciso para estar bem (cremes, perfume, coisas para o meu penteado, para me barbear, etc.)
- Apontar as coisas que reparo que me vão fazendo falta (ir ao cabeleireiro, coisas para a minha higiene, roupa, acessórios...)
- Procurar a melhor companhia para sair e comprar aquilo que preciso...

É IMPORTANTE poder dispor, se precisar, de pessoas da minha confiança que me possam ajudar em qualquer um dos pontos anteriores.

FOLHA DE ITINERÁRIO 3ª

Tenho um Plano. Truques, recursos e calendários.

**E.- Manter a minha mente em forma.
Para conseguir pode ajudar-me:**

Eu quero (exemplos):

1. Estar com _____
para _____
(Jogos de mesa, ver filmes,
vídeos...)
2. Ir a _____
para me inscrever em aulas de

3. Fazer coisas em casa

(passatempos, ver as notícias,
ler a imprensa...)
4. Pedir a _____
que me instale e ensine a usar

(jogos do telemóvel,
computador, wii, tablet...)
5. ...

- Decidir se quero cuidar-me verdadeiramente neste aspeto.
- Experimentar coisas que nunca fiz mas de que posso gostar e que me fazem bem (passatempos ou jogos, participar em seminários de memória ou aulas de várias atividades, ir a um centro social ou centro de dia...)
- Saber com que familiares e amigos conto para fazer e me ajudarem nestas atividades.
- Usar os meus próprios recursos e ideias, por exemplo:
 - Fazer uma lista de pensamentos e lembranças.
 - Os que me fazem sentir bem, usá-los, pensar neles frequentemente.
 - Os que me fazem sentir mal, evitá-los.
 - Ter por perto coisas que me ajudem a lembrar e me fazem sentir bem: fotos, objetos importantes para mim, música, vídeos de viagens...
- Usar tudo o que me ajuda a lembrar e controlar a minha vida: post-it, cadernos ou agendas de qualquer tipo, tirar fotos para recordar, mensagens de voz do telefone, etc.

É IMPORTANTE poder dispor, se precisar, de pessoas da minha confiança
que me possam ajudar em qualquer um dos pontos anteriores.

FOLHA DE ITINERÁRIO 3ª

Tenho um Plano. Truques, recursos e calendários.

F.- Relacionar-me com outras pessoas. Para conseguir pode ajudar-me:

Eu quero (exemplos):

1. Participar no grupo de _____
2. Ir a eventos de tipo _____
(social, desportivo, religioso, cultural, político, etc.)
3. Reunir o grupo de _____
4. Conhecer outras pessoas com problemas de memória.
5. Tornar-me sócio/a de _____
6. ...

- Pensar se quero continuar a ver os meus conhecidos, parceiros, a participar nos meus grupos.
- Ter um calendário com os horários das minhas reuniões e atividades habituais.
- Decidir se me apetece conhecer pessoas novas.
- Localizar e conhecer os recursos do meu ambiente (associações, centros socioculturais, desportivos, de lazer...) para se os quiser usar.
- Ter uma lista de pessoas com quem quero estar para ir a vários sítios.

É IMPORTANTE poder dispor, se precisar, de pessoas da minha confiança que me possam ajudar em qualquer um dos pontos anteriores.

G.- Fazer coisas de que gosto, que me divertem e que me fazem sentir útil. Para conseguir pode ajudar-me:

Eu quero (exemplos):

1. Ir a eventos (de tipo religioso, cidadão, cultural, político, etc.)
2. Ajudar ou colaborar com _____
3. Ter à mão os objetos mais importantes para mim: _____
4. Ver quando quiser os meus álbuns de fotos.
5. Poder ouvir a minha música favorita _____
6. ...

- Pensar em que coisas gosto e sei que me fazem sentir bem.
- Comunicar às pessoas mais próximas o que quero fazer e se há algo de que NÃO gosto e/ou NÃO quero fazer.
- Fazer uma lista com as tarefas e responsabilidades concretas que gostava de continuar a fazer (precise ou não de ajuda)
 - Tarefas domésticas (cozinha, lavagem de roupa, costurar, pequenas reparações, fazer pequenas compras...)
 - Atividades criativas: manuais, artísticas...
 - Cuidar, ajudar com os meus netos...
 - Acompanhar, visitar outras pessoas...
- Saber que coisas posso fazer sozinho(a) em casa e que me fazem sentir bem: ouvir a minha música favorita ou rádio, ver os meus álbuns de fotos, ver televisão ou os meus filmes, etc.

É IMPORTANTE poder dispor, se precisar, de pessoas da minha confiança que me possam ajudar em qualquer um dos pontos anteriores.

H.- Outras metas. Para conseguir pode ajudar-me:

Eu quero (exemplos):

FOLHA DE ITINERÁRIO 3ª

Tenho um Plano. Truques, recursos e calendários.

A minha rotina diária (por exemplo de segunda a sexta)

	Quero fazer
Pequeno-almoço	
Manhã	
Almoço	
Tarde	
Jantar	
Antes de me deitar	

Dias especiais (por exemplo no fim-de-semana)

	Quero fazer
Pequeno-almoço	
Manhã	
Almoço	
Tarde	
Jantar	
Antes de me deitar	

Agenda Semanal

A minha semana normal	Manhãs	Tardes
Segunda-feira		
Terça-feira		
Quarta-feira		
Quinta-feira		
Sexta-feira		
Sábado		
Domingo		

Agenda Mensal

Datas importantes para mim

Data	Ocasião

E ir acrescentando...