

Ficha de saúde

O Fichário de saúde é uma ferramenta útil para organizar as informações mais pertinentes sobre cuidados de saúde de seus entes queridos em um local conveniente. Este fichário precisa ser mantido atualizado.

Considere mantê-lo acessível e levá-lo aos compromissos. Isto não só tornará mais fácil manter os registros corretos, como também servirá como um recurso constante para a gestão de crises.

- **Informações de emergência:** também devem ser guardadas em um local de fácil acesso (como uma gaveta da cozinha ou na lateral da geladeira)
- **Resumo da doença** – um resumo em termos leigos que inclui diagnóstico, sintomas, medicamentos e quaisquer outros detalhes relevantes. Este é um recurso que o cuidador usa para atualizar outros provedores de serviços e cuidadores alternativos
- **Fornecedores e aliados** – esta é uma lista de contatos fácil de encontrar, que vai desde médicos à farmácia, da faxineira à organização prestadora de cuidados
- **Formulário de consulta médica** – Na maioria das vezes, a consulta médica é nebulosa tanto para o paciente quanto para o acompanhante. É importante se preparar e anotar as informações no consultório médico. Há perguntas que precisam ser feitas e há perguntas que você deseja fazer. Prepare-se para o compromisso!
- **Diário de sintomas** - Essas informações podem ser escritas à mão, em computadores compartilhados, e existem até aplicativos. É importante que esteja de fácil acesso na consulta médica e no compartilhamento de informações com o ente querido e demais cuidadores.

Informações importantes a serem preenchidas nesta pasta por doença (não por médico):

- ✓ Resumos de visitas (arquivados de acordo com a data, com os mais recentes no topo) – incluindo prescrições e tratamentos recomendados
- ✓ Todos os resultados dos testes – inc. sangue, raios-x, tomografia computadorizada, etc.
- ✓ Algum arquivo ou documentos importantes para guardar
- ✓ Qualquer informação relevante para um novo médico ou para ajudar sua equipe médica a se atualizar rapidamente.