

Diário de sintomas para Cuidadores

Um diário de sintomas mantém um registro para que o tempo e o esforço da consulta do seu ente querido com o médico, a equipe profissional e/ou outros possam ser melhor aproveitados. Isso pode ser mantido por ambos ou pela pessoa sob cuidados ou pelo cuidador. Você pode começar com as queixas principais – aquelas que encaminharam a pessoa cuidada ao médico em primeiro lugar – e adicionar mais – horários de aviso e o que mais aconteceu naquele dia ou naquele horário:

- Todos os medicamentos: prescritos, vendidos sem receita, suplementos, vitaminas, etc.
- Efeitos colaterais: se você tiver conhecimento de algum.
- Humor: deprimido, ansioso, zangado, solitário, amoroso, feliz — todos eles!
- Sono: hora de dormir e acordar, horas dormidas, horas não dormidas, comportamentos durante o sono, sonolência diurna.
- Eventos estressantes: tanto positivos quanto negativos; por exemplo, a visita de um ente querido pode ser tão importante quanto uma queda.
- Exercício: que tipo, por quanto tempo, como o seu ente querido se sentiu antes/durante/depois.
- Dieta: prestar atenção ao que se come, incluindo quanto e quando; o que não é comido; além disso, registre quanta água bebe.

A melhor forma de manter isso é torná-lo um hábito diário seja como uma reflexão no dia em que todas as questões acima são revistas ou, quando houver cuidador profissional, ao final de cada “turno e depois arquivar. Se também houver cuidadores profissionais (ou visitantes), esta é uma forma de verificar como estão.

Diário de sintomas

Data _____

	Manhã	Tarde	Noite
Medications			
Exercicio			
Dieta			
Vistas/telefonemas			
Eventos estressantes			
Mood			
Sono(duração)			
Sono (comportamentos)			

Comentários:
