LISTA KONTROLNA · DLA RODZIN

Czy mama lub tata *potrzebuje już pomocy?*

Zmiany przychodzą powoli i łatwo je przeoczyć. Przy najbliższej wizycie zaznacz to, co zauważasz. To nie diagnoza, tylko pomoc w uporządkowaniu obserwacji przed rozmową z rodzicem, rodzeństwem czy lekarzem.

Dom i porządek

- ☐ W mieszkaniu jest wyraźnie mniej porządku niż kiedyś.
- ☐ W lodówce są przeterminowane produkty albo jest pusta.
- ☐ Pojawiły się nieopłacone rachunki, upomnienia, nieotwarte listy.
- ☐ Rośliny, zwierzę albo pranie są zaniedbane.

Jedzenie i leki

- ☐ Rodzic chudnie albo je bardzo nieregularnie.
- ☐ W pudełkach zostają leki, które powinny być wzięte, albo ubywa ich za szybko.
- ☐ Nie pamięta, czy wziął leki lub zjadł posiłek.

Bezpieczeństwo

- ☐ Zdarzył się upadek, nawet „niegroźny”.
- ☐ Rodzic boi się wychodzić albo coraz rzadziej wychodzi z domu.
- ☐ Zostawia włączony gaz, otwarte drzwi, zapomina kluczy.
- ☐ Ktoś obcy próbował go oszukać przez telefon lub w drzwiach.

Codzienność i nastrój

- ☐ Higiena i ubiór są zaniedbane, choć wcześniej były ważne.
- ☐ Rodzic gubi się w znanych miejscach albo myli dni i terminy.
- ☐ Jest wycofany, smutny, nie ma ochoty na rozmowę ani spotkania.
- ☐ Coraz częściej mówi, że „nie daje rady” albo „nikomu nie chce przeszkadzać”.

Ty, opiekun

- ☐ Odwiedzasz rodzica częściej, niż jesteś w stanie.
- ☐ Martwisz się o niego w pracy i w nocy.
- ☐ Rodzeństwo lub rodzina nie wie, jak się podzielić obowiązkami.

Co oznacza wynik

0–3 zaznaczenia

Rodzic radzi sobie dobrze. Wróć do listy za kilka miesięcy.

4–8 zaznaczeń

Warto porozmawiać o drobnym wsparciu: zakupy, leki, kilka godzin pomocy w tygodniu.

9 i więcej

Czas na plan opieki. Porozmawiaj z rodziną i lekarzem rodzinnym.

Co możesz zrobić dalej

1 **Porozmawiaj z rodzicem, nie o nim**

Zacznij od tego, co zauważasz i co Cię martwi, a nie od gotowego rozwiązania. Zapytaj, w czym sam chciałby pomocy.

2 **Umów wizytę u lekarza rodzinnego**

Lekarz oceni stan zdrowia i w razie potrzeby skieruje do pielęgniarki lub specjalisty.

3 **Sprawdź pomoc w gminie**

Ośrodek pomocy społecznej może przyznać usługi opiekuńcze w domu. Odpłatność zależy od dochodu.

4 **Zapytaj nas**

Prowadzimy dzienną opiekę domową dla seniorów w Warszawie i na Podkarpaciu, a sieć opiekunek rozbudowujemy o kolejne miasta. Sprawdź, czy jesteśmy w Twoim: **hedvigisrex.pl/opieka**, tel. 577 527 677.