



LIA

Planner semanal do cuidador

☐

☐

☐

☐

☐

Instruções de Uso

Este planner foi pensado para facilitar o cuidado com seu familiar idoso, dividindo tarefas e compromissos de forma clara e justa entre todos os envolvidos. Antes de começar a semana, reúna a família (presencial ou virtualmente), defina os compromissos e quem será responsável por cada parte.

Isso evita sobrecargas e melhora a comunicação entre todos.



Dica:

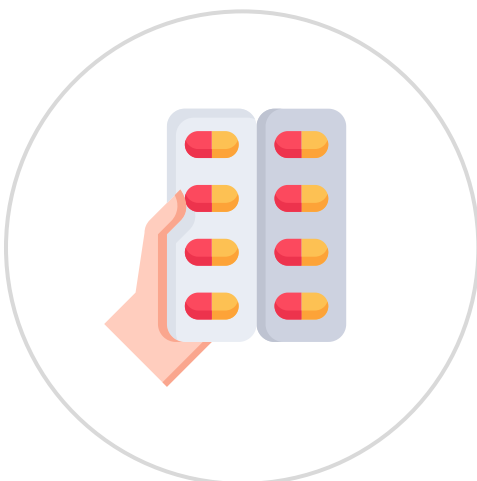
Use lápis (se for impresso) para facilitar ajustes, ou uma planilha online se quiser envolver quem está longe.

Visão geral da semana

Dia	Atividades / compromissos	Responsável	Observações
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

Exemplos de atividades a serem preenchidas:

- Levar ao médico
- Aplicar medicação
- Organizar remédios da semana
- Acompanhar passeio
- Ligar para conversar
- Fazer supermercado
- Reunião familiar de alinhamento





Tarefas fixas da semana

Tarefa	Frequência	Quem faz?	Observações
Repor remédios no organizador	1x por semana		
Checar se exames estão em dia	1x por mês		
Conversar com profissional de saúde	1x por semana		
Organizar documentos e receitas	Sempre que houver consulta		



Espaço para feedback ou troca

Itens que precisam de atenção imediata:

O que podemos melhorar?

♥ O cuidado compartilhado é mais leve.

Mesmo quem não pode estar presente fisicamente pode ajudar com ligações, pagamentos, compras online ou apoio emocional.