

a abrir

**CONSULTAS**

# Depois dos 65 anos

## → Critérios para escolher o médico certo

- + Qual a sua área de especialização e experiência clínica?
- + Tem acordo com o meu seguro de saúde?
- + Prefiro ir a uma clínica ou hospital ou a um consultório individual?
- + Que distância posso percorrer para ir a

- uma consulta?
- + O edifício tem elevador? E rampas para cadeiras de rodas ou andarilhos?
- + A que dias e em que horário são as consultas?
- + Responde a dúvidas por e-mail ou telefone?

- + Faz consultas ao domicílio?
- + Com que antecedência aceita marcações?
- + Como o contacto em caso de emergência?
- + Quem acompanha os pacientes quando estiver ausente?

FONTE: U.S. NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH – NATIONAL INSTITUTE ON AGING.



## CONSULTÓRIO DE GERIATRIA



**DRA. MARIA JOÃO QUINTELA**  
Médica e Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

## 7 conselhos para pessoas que cuidam de doentes com Alzheimer

- 1 É importante que não se sinta sozinha(o) nessa tarefa.
- 2 Tenha momentos de descanso e de alívio da tensão.
- 3 Previna a exaustão, os sentimentos de impotência e a depressão.
- 4 Continue a cuidar de si e da sua autoestima.
- 5 Procure ajuda se tiver perturbações do sono, angústia, muito sofrimento, depressão, revolta, contactos sociais reduzidos por ficar cada vez mais em casa, problemas financeiros e repercussões nas suas relações pessoais e familiares.
- 6 Informe-se sobre os possíveis serviços de apoio na comunidade, como a teleassistência, da Cruz Vermelha Portuguesa, serviços de apoio domiciliário de centros paroquiais ou outras instituições e autarquias, que poderão dar ajudas de proximidade.
- 7 Procure informação e ajuda junto da Associação Alzheimer Portugal.

[www.alzheimerportugal.org](http://www.alzheimerportugal.org)