LISTA DE RESOLUÇÕES PARA O CUIDADOR DE UMA PESSOA COM ALZHEIMER

- [ ] Vou me informar bastante sobre a Doença de Alzheimer, pois, apenas com as melhores informações posso oferecer meu melhor cuidado
- [ ] Vou revisar toda minha casa e garantir que ela tem a segurança necessária para a pessoa com Alzheimer morar
- [ ] Vou colocar atividades de estímulo cognitivo no dia a dia da pessoa com Alzheimer que eu amo
- [ ] Vou me dar pequenos momentos de prazer ao longo do dia, porque eu mereço
- [ ] Vou fazer um exercício físico, ainda que leve, mas que me dê prazer para melhorar minha saúde e diminuir meu estresse
- [ ] Vou cuidar melhor da minha alimentação, colocando os nutrientes necessários para o meu corpo
- [ ] Vou tirar um tempo todos os dias para apenas prestar atenção na minha respiração e relaxar
- [ ] Vou fazer atividades lúdicas para meu bem estar (ver filmes, ouvir músicas, ler livros, fazer artesanato, etc)
- [ ] Vou cuidar da minha espiritualidade
- [ ] Vou pedir perdão para meu familiar com Alzheimer por qualquer pendência que nós tivermos
- [ ] Vou dizer que perdôo meu familiar com Alzheimer por qualquer pendência que nós tivermos

Alzheimer360

LISTA DE RESOLUÇÕES PARA O CUIDADOR DE UMA PESSOA COM ALZHEIMER

- [ ] Vou ser mais compreensivo comigo mesmo
- [ ] Vou pedir ajuda aos meus familiares e amigos quando sentir que preciso descansar
- [ ] Vou buscar ajuda psicológica ou psiquiátrica se sentir sintomas de estresse e depressão
- [ ] Vou cuidar melhor da minha autoestima
- [ ] Vou buscar formas cada vez mais criativas e positivas para lidar com o Alzheimer em minha família
- [ ] Vou buscar um Grupo de Apoio para cuidadores de pessoas com Alzheimer
- [ ] Vou buscar colorir os dias da pessoa e os meus com Alzheimer com mais alegria e risadas
- [ ] Vou me lembrar todos os dias da razão pela qual decidi cuidar dessa pessoa com Alzheimer
- [ ] Vou respeitar os meus limites e não vou me culpar por isso
- [ ] Vou escrever um diário com meus sentimentos para aliviar minhas pressões emocionais
- [ ] Vou treinar meu olhar para o lado positivo de cada situação, por mais difícil que pareça ser. Tudo tem um propósito.
- [ ] Em 2018 vou ser muito feliz, independente das circunstâncias. Afinal, a felicidade mora dentro de mim.

Alzheimer360