

Eu sofro de demência



*Para pessoas com demência,
cada passo é importante.*



FINDING Your Way[®]
DESCUBRA O Caminho

Manter-se em actividade e segurança quando tem perda de memória



O facto de ter perda de memória não me impede de me manter activo/a e de fazer as coisas de que gosto. Claro que há dias melhores que outros. Saber garantir a minha segurança é essencial.

No outro dia fui passear o cão e esqueci-me como voltar para casa. Aconteceu de repente. Foi bastante assustador, especialmente porque nunca me tinha acontecido.

Por isso, agora planeio com antecedência. Fico mais tranquilo/a.

Isto não significa que lhe possa acontecer o mesmo, mas é sempre melhor prevenir que remediar.

Estar preparado/a é a melhor decisão. Elabore um plano de segurança.

Financiado pelo

Société Alzheimer Society

 Ontario



Consulte: FindingYourWayOntario.ca



Elabore um plano.

É a decisão certa.

- **Encontre uma companhia** – alguém que o/a possa acompanhar, ou alguém que procure por si se estiver só ou demorar mais que o habitual.
- **Leve consigo identificação** – algo que, no caso de se perder, indique como pode ser ajudado/a – pondere inscrever-se em MedicAlert® Safely Home®.
- **Deixe com alguém de confiança uma fotografia e descrição pessoal** – algo que possa ser partilhado com outras pessoas no caso de não ser encontrado/a por alguém que conhece.
- **Pondere trazer consigo um aparelho** que possa ajudar a sua localização numa emergência.

Para saber como contactar a Associação de Alzheimer mais próxima, [ligue para 2-1-1](tel:211).



FINDING Your Way®
DESCUBRA O Caminho

| *Société Alzheimer Society*