

# GUIA DO CUIDADOR DURANTE O CONFINAMENTO DA COVID-19

Sugestões que poderão prevenir e evitar o desgaste físico e emocional que um cuidador possa vir a sentir, durante o período de confinamento.

## CUIDAR DE OUTRA PESSOA

**1.** Enquanto cuidador procure conhecer os serviços e recursos disponíveis para o apoio da pessoa que necessita dos seus cuidados. Serviços de saúde e associações de pacientes, como por exemplo:

- Associação RESPIRA *clique para saber mais*

**2.** Utilize, na medida do possível, os meios de comunicação digitais e telefónicos no contacto com os serviços de saúde.

**3.** Maximize as medidas de segurança protegendo-se a si e de quem cuida.

**4.** Lembre-se que para necessidades especiais, os serviços de saúde continuam disponíveis: **Linha SNS 24 808 24 24 24.**

## CUIDAR DE SI PRÓPRIO(A)

**1.** Partilhe ao máximo as tarefas domésticas com outros membros da família /conviventes, mas garantido que, na medida do possível, a nível dos cuidados respiratórios deve apenas haver um único cuidador.

**2.** Dedique tempo à sua intimidade, atividades de lazer e cuidados pessoais em casa.

**3.** Tente, agora mais do que nunca, que o paciente faça tudo o que puder pelos seus próprios meios.

Folheto elaborado pela equipa de profissionais de saúde da VitalAire, uma empresa do Grupo Air Liquide.

O diagnóstico e a prescrição das terapias respiratórias, são responsabilidade exclusiva do médico.

A instalação e prestação de serviços das terapias respiratórias no domicílio, é realizado em exclusivo por profissionais qualificados.

**VitalAire**  
VitalAire