

# Plano de Cuidados



## PRESTAÇÃO DE CUIDADOS INFORMAIS S T Q Q S S D

	S	T	Q	Q	S	S	D
Vestir							
Alimentar							
Hidratar							
Administrar medicamentos							
Idas à casa de banho							



## HIGIENE S T Q Q S S D

	S	T	Q	Q	S	S	D
Higiene pessoal diária							
Mudar a fralda							
Cuidados pessoais/pentear cabelo							
Dar banho							
Lavar cabelo							
Hidratar a pele							



## LIMPEZA DA CASA S T Q Q S S D

	S	T	Q	Q	S	S	D
Limpeza ligeira geral							
Aspirar							
Limpar o pó							
Limpar a cozinha							
Limpar a casa de banho (inc. mudar toalhas)							
Limpar o quarto (inc. mudar lençóis)							
Roupa suja							
Fazer compras							



## OUTRAS TAREFAS S T Q Q S S D

	S	T	Q	Q	S	S	D
Preparar e planear refeições							
Marcar consultas							
Pagar contas e responsabilidades financeiras							
Responder a mensagens, e-mails e chamadas							
Exercícios físicos ou de mobilidade							