

Părinte: _____ Ultima actualizare: _____

Acesta este un ghid de observație, util când un părinte în vârstă pare mai uituc sau confuz. Fiți atenți la schimbări repetate ale obiceiurilor, mai ales când afectează viața de zi cu zi, nu la greșeli izolate.

1. Ce s-a schimbat?

☐	Repetă aceeași întrebare sau poveste într-un interval scurt de timp
☐	Uită mai des conversații, planuri sau programări recente
☐	Încurcă mai des detalii în legătură cu zile, ore sau locuri
☐	Are mai multe dificultăți cu sarcini obișnuite, precum gătitul, cumpărăturile sau folosirea telefonului
☐	Se descurcă mai greu ca înainte cu facturile, banii sau planificarea simplă
☐	Se pierde sau se încurcă pe trasee cunoscute
☐	Are dificultăți vizibil mai mari în a găsi cuvintele potrivite sau a urmări o conversație
☐	Pune lucrurile în locuri neobișnuite și nu își poate reaminti unde sunt
☐	Arată schimbări de discernământ sau decizii care nu i se potrivesc
☐	Are nevoie de ajutor pentru lucruri pe care le gestiona anterior singur(ă)

2. Analizați contextul - ce se întâmplă în jurul schimbării?

Notă: Când a început? A existat o boală recentă, o schimbare de medicație, o cădere, somn insuficient, stres major sau alimentație/hidratare redusă? Se întâmplă mai des când persoana este obosită sau copleșită?

3. Exemple concrete

Data	Ce s-a întâmplat?	În ce context?	Observat de:

Părinte: _____ Ultima actualizare: _____

Gândiți-vă cum puteți crea liniște și confort, cum să abordați conversațiile și cum să ajutați.

1. Simplificați viața de zi cu zi

- ☐ Păstrați obiectele folosite frecvent mereu în același loc.
- ☐ Folosiți organizatoare, liste sau calendare clare, ușor de văzut și de folosit.
- ☐ Puneți notițe scurte exact acolo unde sunt necesare.
- ☐ Puneți notițe cu pas 1 – pas 2 unde sunt necesare 2-3 acțiuni succesive. (ex. pornirea espressoarelor)
- ☐ Păstrați rutinele previzibile pe parcursul zilei.
- ☐ Implicați pe cât posibil aceleași persoane cunoscute.
- ☐ Reduceți alegerile și distragerile inutile atunci când persoana are dificultăți de înțelegere sau concentrare.
- ☐ Simplificați activitățile, simplificați încăperile, simplificați traseele.
- ☐ Alocați mai mult timp pentru sarcini obișnuite și observați dacă apar schimbări în cum sunt derulate.

2. Comunicați într-un mod care ajută

- ☐ Exprimați o singură idee sau întrebare pe rând.
- ☐ Nu repetați pur și simplu; explicați altfel dacă nu este clar.
- ☐ Acordați timp suplimentar și răbdare pentru un răspuns.
- ☐ Oferiți alegeri simple: „Ceai sau cafea?” în loc de: „Ce ai dori?”
- ☐ Arătați opțiunile, dacă este posibil, când cuvintele nu sunt suficiente.
- ☐ Evitați să testați repetat memoria cu „Nu-ți amintești?” / „Despre ce am vorbit?”
- ☐ Corectați doar atunci când chiar contează; greșelile inofensive nu trebuie mereu corectate.

3. Discutați observațiile cu membrii familiei

- ☐ Alți membri ai familiei sau îngrijitori au observat aceeași schimbare?
- ☐ Se întâmplă mai des? Cât de des? Comparativ cu ce sau când?
- ☐ Începe să afecteze siguranța sau independența?

Când să discutați cu un medic: Dacă schimbările de memorie sau de gândire persistă, devin mai frecvente sau încep să afecteze activitățile zilnice, merită discutate cu medicul de familie / specialist.



Aduceți exemplele și notițele la programare — pot fi utile. Aduceți și, dacă le aveți: Lista Medicamentelor Curente, Starea de Sănătate, Jurnalul Medical și documentele medicale recente.



Important: confuzia bruscă e diferită. Dacă o persoană devine vizibil confuză timp de câteva ore sau o zi, mai ales dacă e ceva neobișnuit, solicitați prompt asistență medicală.