



DICAS PARA PERDA DE MEMÓRIA

01 Tenha um lugar para guardar cada item, principalmente chaves e óculos.

02 Quando você esquecer o que alguém disse, simplesmente peça para repetir. Simples assim!

03 Defina rotinas na mesma sequência todos os dias.

04 Faça instruções por escrito sobre como usar telefone, TV, microondas, mensagens do celular, e coloque ao lado dos objetos.

05 Registre atividades diárias e compromissos em um calendário. Escreva!

06 Espalhe anotações em locais de destaque na sua casa .

07 Deixe por perto um caderno com informações importantes.

08 Organize esse caderno em partes: compromissos, números de telefone , medicamentos, etc.

