

1ª HOJA DE RUTA

Yo, ahora: ¿Qué pienso, qué siento y qué necesito?

1 - Me noto fallos de memoria... ¿Sé qué me está pasando?

2 - ¿Me gustaría saber más acerca de mis fallos de memoria? _____ SI o NO

3 - ¿Quiénes son las personas que más quiero?

1- _____

2- _____

3- _____

4- _____

4 - ¿Les he contado cómo me siento? ¿Lo que necesito ahora? ¿Lo que me preocupa? ____ SI o NO

5 - ¿Me gustaría tomar ahora alguna decisión sobre mi salud o mis cuidados? _____ SI o NO

6 - ¿Me gustaría tomar ahora alguna decisión sobre mi patrimonio/dinero/ahorros? _____ SI o NO

7 - ¿Quién me gustaría que me ayudara si empeoro y no puedo decidir solo/a?
