



Ambula

Checklist para Visitar um Lar de Idosos

Como usar: Imprima esta checklist e assinale cada ponto durante a visita.

Infraestruturas & Segurança

- ☐ Instalações limpas e manutenção visível
- ☐ Acessos sem barreiras (rampas/elevador)
- ☐ Saídas de emergência sinalizadas e extintores válidos
- ☐ Higiene e controlo de infeções (álcool-gel, protocolos)

Alojamento & Conforto

- ☐ Tipos de quarto (individual/duplo) e privacidade
- ☐ Temperatura e ventilação adequadas
- ☐ Alimentação (ementa semanal, dietas especiais)
- ☐ Lavandaria incluída e troca de roupas

Cuidados & Equipa

- ☐ Plano individual de cuidados
- ☐ Enfermagem 24h e presença médica (frequência)
- ☐ Fisioterapia e terapia ocupacional
- ☐ Registos de medicação e de quedas

Vivência & Atividades

- ☐ Programa diário de atividades
- ☐ Espaços exteriores e de convívio
- ☐ Apoio espiritual/psicossocial (se aplicável)

Custos & Contrato

- ☐ Mensalidade e serviços incluídos
- ☐ Taxas de inscrição/caução
- ☐ Extras (medicação, fraldas, atividades)
- ☐ Prazos, rescisão e período experimental

Comunicação & Família

- ☐ Política de visitas (horários e regras)
- ☐ Canais de contacto (telefone, e-mail)
- ☐ Relatórios periódicos à família

Licenciamento & Qualidade

- ☐ Alvará/licença da Segurança Social visível
- ☐ Livro de reclamações acessível
- ☐ Auditorias/certificações (se existirem)

Perguntas a Colocar

- ☐ Qual é a proporção equipa/residentes?
- ☐ Qual o tempo médio de espera?
- ☐ Como gerem emergências médicas?
- ☐ Como personalizam rotinas e preferências?

Notas
