

Danh sách trách nhiệm gia đình

Việc vặt và đi chợ

- ☐ Đi chợ hằng tuần, hoặc chở người thân đến cửa hàng
- ☐ Cùng nhau viết danh sách đi chợ
- ☐ Đặt hàng tạp hóa hoặc đồ dùng trong nhà giao tận nơi
- ☐ Lấy đồ giặt khô, bưu kiện hoặc sách đặt giữ ở thư viện
- ☐ Bổ sung đồ dùng cơ bản (giấy, xà phòng, bóng đèn, pin)
- ☐ Đổi hoặc trả lại hàng đã mua

Đưa đón và đặt lịch

- ☐ Đặt lịch hẹn và ghi vào lịch
- ☐ Đưa đón đi hẹn, hoặc đặt dịch vụ đưa đón
- ☐ Đưa đi lễ, sinh hoạt câu lạc bộ hoặc các buổi họp mặt
- ☐ Đưa đi làm việc vặt như ngân hàng, bưu điện hay tiệm làm tóc
- ☐ Làm tài xế dự phòng khi người lái thường ngày bận
- ☐ Cập nhật danh sách các cách đi lại và số điện thoại

Sửa sang nhà và sân vườn

- ☐ Cắt cỏ, cào lá và nhổ cỏ dại
- ☐ Xúc tuyết hoặc sắp xếp người dọn tuyết vào mùa đông
- ☐ Thay bóng đèn và pin báo khói ở chỗ dễ với tới
- ☐ Mang rác và đồ tái chế ra lề đường vào ngày thu gom
- ☐ Việc theo mùa như đổi thùng đồ cát hoặc kiểm tra ron cửa
- ☐ Đặt lịch thợ có giấy phép đến sửa chữa và mở cửa cho thợ
- ☐ Dọn dẹp nhà cửa, hoặc sắp xếp dịch vụ dọn nhà

Nhắc hóa đơn và thư từ

- ☐ Lấy thư và cùng người thân phân loại
- ☐ Ghi ngày đến hạn của hóa đơn lên lịch chung
- ☐ Gửi lời nhắc vài ngày trước ngày đến hạn
- ☐ Đánh dấu thư lạ hoặc bất thường để người thân xem
- ☐ Để hóa đơn và bảng sao kê trong một bì ở một chỗ
- ☐ Ghi chú nên gọi ai (ngân hàng hoặc nơi gửi) khi có thắc mắc

Giữ liên lạc

- ☐ Gọi điện hoặc gọi video đều đặn vào những ngày cố định
- ☐ Đến thăm trực tiếp, chia đều trong tuần hoặc trong tháng
- ☐ Nhớ ngày sinh nhật, ngày kỷ niệm và các dịp lễ
- ☐ Giúp giải đáp thắc mắc về điện thoại, máy tính bảng hay máy tính
- ☐ Lên kế hoạch đi chơi hoặc ăn chung những bữa người thân thích
- ☐ Cập nhật cho người thân ở xa, theo ý muốn của người được giúp

Phối hợp và dự phòng

- ☐ Cập nhật bảng liên lạc của gia đình
- ☐ Cập nhật lịch chung hoặc bảng thông tin
- ☐ Tổ chức buổi họp gia đình tiếp theo và ghi chép
- ☐ Chọn một người dự phòng cho mỗi việc
- ☐ Giữ một chìa khóa nhà dự phòng và biết ai khác cũng có chìa
- ☐ Mỗi một hai tháng xem lại kế hoạch có còn phù hợp không

Chỉ là thông tin chung, không phải lời khuyên về y tế, pháp lý, tài chính hay an toàn chuyên môn. Trong trường hợp khẩn cấp, hãy gọi 911.