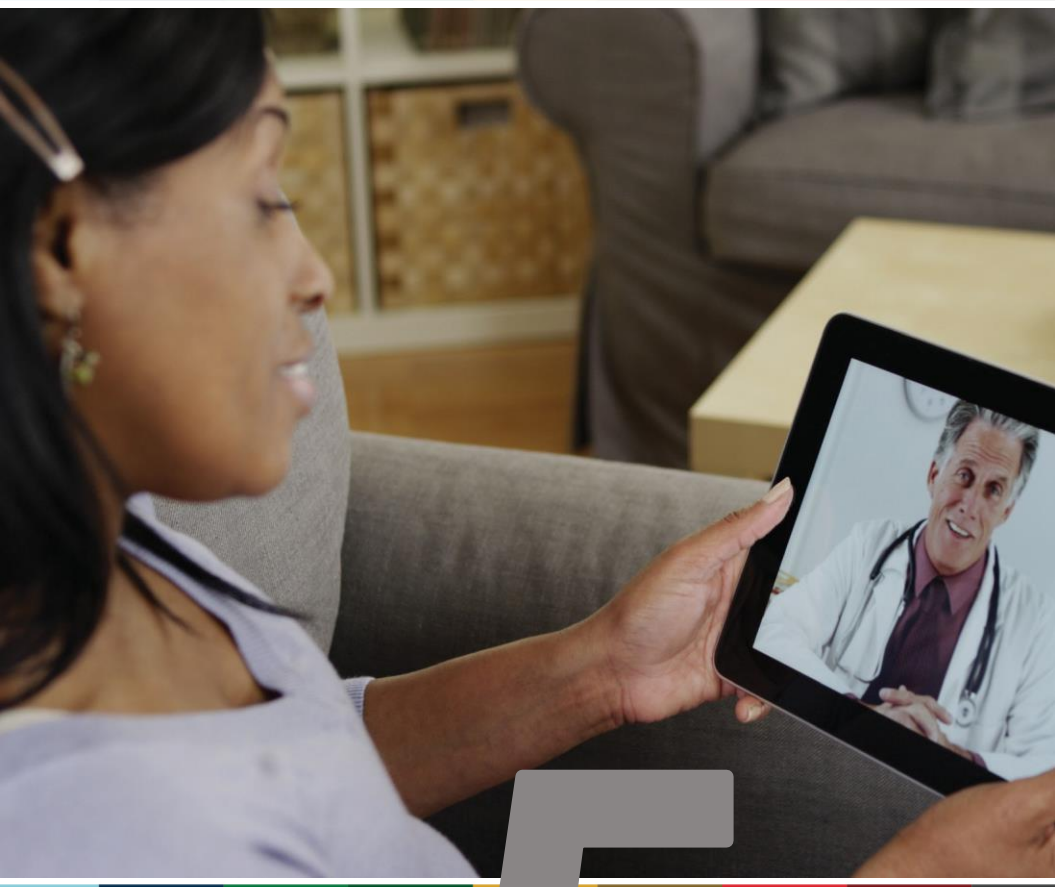




Pennsylvania
Department of Aging

Los primeros **5** pasos

Guía de inicio para cuidadores a distancia

PA CareKit

La historia de Gloria y Anna

Gloria es la mayor de tres hermanos. Su madre, Anna, vive sola en Pennsylvania, mientras que Gloria vive a unas siete horas de distancia en Indiana. Sus hermanos menores viven incluso más lejos. Gloria viaja a menudo por su trabajo como gerente de ventas regional.

Gloria y Anna son cercanas y hablan casi todos los días. Anna tiene diabetes e hipertensión, pero siempre resta importancia a sus problemas de salud. Se queja de los costos y la cantidad de medicamentos que debe tomar.

Hace poco, Anna se tropezó con una alfombra y se lastimó la muñeca. Una vecina llamada Sarah la llevó al hospital. Cuando Gloria habló con Sarah, se enteró de que Anna había estado teniendo dificultades para desplazarse por la casa y subir y bajar las estrechas escaleras de su hogar, por lo que no estaba yendo al segundo ni al tercer piso de la casa. Anna también dejó de conducir por problemas de la vista y no había recogido sus medicamentos en semanas. Gloria estaba agradecida por la ayuda de Sarah, pero se sentía culpable por no poder estar allí en persona para su madre.

Anna crió a sus hijos para que sean independientes y no quiere cargar a Gloria con sus problemas de salud. Cuando Gloria llamó al médico de Anna, le dijeron que no podían compartir información sin el consentimiento de Anna. Gloria quería ayudar, pero no sabía cómo, en particular con las exigencias de viaje de su trabajo. Sus hermanos querían ayudar, pero no sabía qué pedirles.

El PA CareKit ofrece varias oportunidades para Gloria y su familia. Gloria y sus hermanos podrían utilizar los Consejos de comunicación para mantener una conversación con Anna y comprender mejor qué es lo que le importa, de modo que puedan proporcionarle los cuidados que atenderán sus necesidades.



Gloria y sus hermanos pueden utilizar la Planilla de coordinación del cuidador para dividir las tareas y ayudar a Anna y a los trabajadores de apoyo que contraten. Podrían utilizar la Lista de verificación de la seguridad en el hogar durante una visita para reducir los riesgos de caídas y mantener a Anna a salvo en su propia casa. Podrían también utilizar la Lista de verificación de visitas para hacer un seguimiento de los cambios en la salud de Anna siempre que se encuentren físicamente con su madre.

Gloria podría utilizar la Planilla de citas médicas para compartir información, preguntas y notas antes, durante y después de una cita con el médico. Podrían ayudar a Anna a realizar un seguimiento de sus recetas de manera más segura con la Planilla de administración de medicamentos.

Gloria y sus hermanos podrían también contactarse con la Local Area Agency on Aging del área de su madre y coordinar servicios de transporte a través del servicio local de transporte compartido para personas mayores y así lograr que Anna acuda a sus citas médicas. Cuidar a otra persona conlleva mucho esfuerzo, pero el PA CareKit ofrece recursos y apoyo para que la tarea sea un poco más llevadera.



Paso 1 | Comprender su rol

Antes de comenzar, tómese un tiempo para reflexionar sobre su rol como cuidador.

- **¿Qué clase de apoyo necesita la persona a la que cuida?** ¿Necesita apoyo físico, emocional, financiero o una combinación de todos? Confeccione una lista.
- **¿Qué tipo de apoyo proporciona actualmente?** Escriba las tareas que actualmente desempeña.
- **¿Qué responsabilidades evolucionarán con el tiempo?** Prepárese para que su rol crezca a medida que cambien las necesidades.
- **¿Qué emociones siente sobre este rol?** Reconozca y procese sentimientos tanto positivos como negativos.
- **¿Qué lo motivó a asumir esta responsabilidad?** Reflexione sobre este compromiso y reconozca la importancia de su rol.
- **¿Qué partes del cuidado de personas siente que son más desafiantes o abrumadoras?** Identifique actividades complicadas, como levantar a la persona, proporcionarle atención médica o lidiar con los cambios en la relación. Luego, priorice tareas, busque ayuda o delegue responsabilidades.
- **¿Qué aspectos del cuidado de personas le resultan gratificantes?** Identifique momentos positivos que dan sentido a su camino como cuidador.
- **¿Qué objetivos realistas puede establecer?** Enfóquese en qué se puede alcanzar dada su distancia y sus recursos, al priorizar tareas que tengan el mayor impacto.
- **¿Cómo puede sacar el máximo provecho de las visitas presenciales?** Planifique visitas de manera estratégica para abordar tareas complejas, como reparaciones en el hogar, citas médicas o actualizaciones de planes de cuidado.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Paso 2 Reunir información

Reunir información

Estar informado le permitirá tomar decisiones con confianza.

- **¿Qué es lo que la persona a la que cuida más valora en esta etapa de su vida?** Tenga una conversación sincera sobre sus prioridades y deseos para saber qué es lo que verdaderamente le importa.
- **¿Cuál es la mejor manera de brindar apoyo a su bienestar físico y emocional?** Identifique maneras específicas de satisfacer sus necesidades, como fomentar los pasatiempos, mantener las conexiones sociales o abordar los desafíos de salud y movilidad.
- **¿Se está comunicando abiertamente con la persona a la que cuida?** Practique la escucha activa y comparta sus propias reflexiones y preocupaciones para mantener una relación sólida.
- **¿Qué información necesita para mejorar el cuidado?** Reúna detalles sobre su afección, opciones de tratamiento o recursos locales.
- **¿Qué tipo de afecciones de salud tiene la persona a la que cuida?** Hable con su proveedor de atención médica e investigue estas afecciones para comprender los síntomas y tratamientos.
- **¿Qué beneficios o ayuda financiera hay disponibles?** Obtenga información sobre los detalles de su cobertura de Medicare, Medicaid o una cobertura médica privada. Investigue beneficios públicos que ofrezcan ayuda financiera.
- **¿Qué tecnología y herramientas pueden servirle de ayuda?** Las aplicaciones pueden organizar tareas: recordatorios, programación de horarios o consultas médicas virtuales.
- **¿Qué puede manejar de manera realista desde la distancia?** Determine qué tareas, como programar citas o coordinar las finanzas, pueden gestionarse en forma remota.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Paso 3 Fortalecer el sistema de apoyo

El cuidado de personas no es un camino que deba recorrer solo.
Arme un equipo que lo ayude.

- **¿Quién puede ofrecer ayuda?** ¿Qué persona de confianza está cerca para que lo mantenga actualizado? Establezca relaciones con vecinos, amigos o contactos locales que puedan comprobar cómo se encuentra la persona a la que cuida.
- **¿Qué clase de ayuda pueden ofrecer?** ¿Pueden ofrecer transporte, preparación de comidas o compañía? Confeccione una lista.
- **¿Cuándo pueden ayudar?** Coordine su disponibilidad.
- **¿Quién puede ofrecer apoyo emocional?** Identifique amigos, vecinos o grupos de apoyo en línea con quien compartir sus experiencias y sentimientos.
- **¿Qué información necesita de los proveedores de salud?**
Prepare una lista de preguntas.
- **¿Cuáles son los contactos de emergencia y los procedimientos?**
Prepare una lista de contactos locales que incluya médicos, vecinos y personal de emergencias, y asegúrese de que todos conozcan el plan.
- **¿Qué recursos comunitarios o profesionales hay disponibles?**
Investigue agencias que ofrezcan transporte, entrega de comidas, servicio de limpieza o compañía.
- **¿Sabe dónde buscar ayuda adicional?**



Contáctese con PA Link for Aging and Disability Resources llamando al 800-753-8827 o por correo electrónico a carelink@pa.gov. Obtenga más información sobre PA Link en pa.gov/PALink.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Paso 4 Elaborar un plan

La planificación reduce el estrés y asegura de que no se pase por alto ningún detalle, especialmente en una emergencia.

- ¿Cómo es un día típico suyo y de la persona a la que cuida?

Documente las actividades diarias.

- **¿Qué tareas pueden simplificarse o automatizarse?** Considere servicios de entrega, comidas ya preparadas o dispensadores automáticos de medicamentos.

- **¿Cuáles son sus necesidades de cuidado a largo plazo?**

Considere cuestiones como vivienda, movilidad y planificación financiera.

- **¿Cuándo son las próximas citas médicas?** Mantenga un calendario y

asista con preguntas preparadas.

- **¿Cómo previene accidentes en el espacio donde vive?** Elimine peligros, instale barras de apoyo, mejore la iluminación y utilice herramientas de seguridad, como alarmas o cerrojos, para reducir los riesgos.

- **¿Qué apoyo recibirá la persona a la que cuida en una emergencia?** ¿Qué signos son indicativos de emergencia? Elabore un plan de emergencia con contactos, medicamentos y procedimientos.

- **¿Qué cuidados desea recibir en el futuro?** Documente sus preferencias relativas a la atención médica y las decisiones sobre el final de la vida.

- **¿Qué documentos necesita para acceder en forma remota?** Conserve copias digitales de los registros médicos, seguros y documentos legales.

- **¿Quién actuará en su nombre localmente?** Designe a una persona de confianza con poder notarial o autoridad para actuar en caso de emergencia si usted no puede estar presente.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Cuidarse a uno mismo

- **¿Cómo maneja el estrés?** Explore ejercicios de respiración, busque pasatiempos, escriba un diario o hable con un amigo.

- **¿Está durmiendo bien?** El sueño es fundamental para la salud física y mental.

- **¿Qué apoyo necesita para sentirse equilibrado?** Explore terapia, grupos de apoyo o charlas con un amigo de confianza para compartir sus experiencias.

- **¿Está siendo organizado para disminuir el estrés?** Utilice calendarios, listas de tareas pendientes o aplicaciones para el cuidado de personas que lo ayuden a realizar un seguimiento de las tareas.

- **¿Sabe dónde buscar ayuda adicional?** Conecte con grupos de apoyo de cuidadores, servicios de terapia o proveedores de cuidados de relevo si se siente abrumado.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Recursos para cuidadores

Local Area Agencies on Aging: la Local Area Agency on Aging (AAA) en su área es la puerta de entrada a los servicios para personas mayores en su comunidad. La AAA está dotada de trabajadores cualificados que pueden brindar información sobre los servicios y, a su vez, ayudarlo a acceder a ellos. Encuentre una AAA en su área en pa.gov/aging/AAA.

Adult Day Centers: los Adult Day Centers (ADC) ofrecen un lugar seguro y supervisado para adultos mayores y personas con afecciones como demencia o enfermedad de Parkinson. Ofrecen atención personal, servicios de enfermería, servicios sociales, actividades, comidas y atención de emergencia. Algunos centros también proporcionan fisioterapia, terapia ocupacional, terapia del habla y otros servicios médicos. Estos centros ayudan a los cuidadores al ofrecerles una alternativa a vivir en un centro asistencial. Encuentre un ADC local en pa.gov/aging/ADC.

Senior Community Centers: los Senior Community Centers (SCC) están ubicados por todo el estado. Además de proporcionar comidas nutritivas, los centros ofrecen actividades sociales, una variedad de programas informativos, artes creativas, actividad física, oportunidades de voluntariado, servicios comunitarios y otros eventos especiales exclusivos de cada centro. Encuentre un SCC en su área en pa.gov/aging/SCC.

PA Link to Aging and Disability Resources: PA Link ayuda a las personas con discapacidades y a los adultos mayores a encontrar información que los conecte con apoyos y servicios en su comunidad. Llame a PA Link al 800-753-8827 o envíe un correo electrónico a carelink@pa.gov. Obtenga información sobre PA Link en pa.gov/PALink.

Caregiver Support Program: el Caregiver Support Program (CSP) de Pennsylvania ofrece recursos y ayuda para apoyar a los cuidadores y ayudarlos a mantener una relación saludable y continua con la persona a la que cuidan. Solicite el programa CSP a una Local Area Agency on Aging (AAA) en su área. Obtenga más información en pa.gov/aging/caregiver.

Material útil para imprimir

Las planillas y las listas de verificación pueden ayudarlos a usted y a la persona a la que cuida a mantenerse organizados. Encuentre el siguiente material para imprimir en pa.gov/CareKit.

- Planilla de presupuesto
- Planilla de necesidades de cuidado
- Planilla de coordinación del cuidador
- Planilla de decisiones del cuidador
- Planilla de preparación para emergencias
- Planilla de planificación para el final de la vida
- Planilla de planificación del funeral
- Planilla de contratación de personal médico a domicilio
- Planilla de seguridad en el hogar
- Planilla de documentos importantes
- Planilla de visitas presenciales
- Planilla de centros de cuidados a largo plazo
- Planilla de manejo de medicamentos y suplementos
- Planilla de citas médicas
- Planilla de necesidades de vivienda para adultos mayores



Este folleto es un producto de *Aging Our Way, PA*, el plan estratégico de 10 años de Pennsylvania para transformar la infraestructura y los apoyos destinados a adultos mayores a medida que envejecemos.

Pagado con el dinero de los contribuyentes de Pennsylvania.

Para obtener más recursos e información sobre el cuidado de personas, encuentre el PA CareKit en pa.gov/CareKit.