



Pennsylvania
Department of Aging

Los primeros 5 pasos

Guía de inicio para cuidadores de personas con demencia

PA CareKit

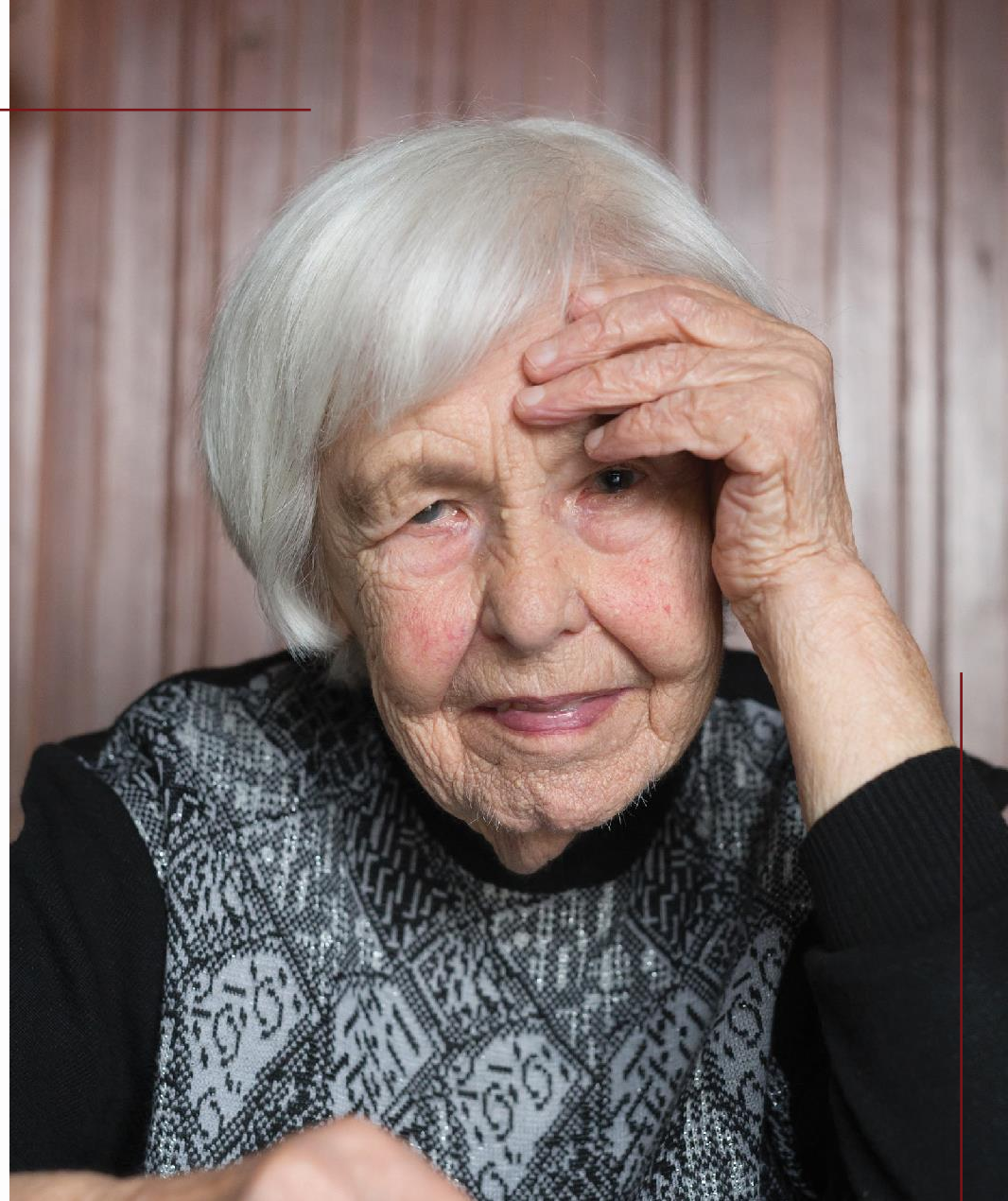
La historia de Daniel y Maria

Daniel es un maestro jubilado que vive en la misma casa de Pennsylvania desde que era un niño. Tiene una relación cercana con sus vecinos, especialmente con María, una amiga de la familia de toda la vida.

Actualmente, Maria vive sola. A medida que envejecía, Daniel notaba que le costaba mantener el ritmo de los quehaceres domésticos, así que empezó a ayudarla con tareas como sacar la basura y recoger sus medicamentos. Durante el último año, Maria se había vuelto más olvidadiza y había dejado de disfrutar las actividades que antes amaba, como hornear. A veces, incluso parecía confundida acerca de quién era Daniel, aunque eran amigos desde hacía 50 años.

Lo que comenzó como pequeños favores se había convertido en una responsabilidad mayor. Después de encontrarse con comida mohosa en la nevera, Daniel y su esposa comenzaron a llevarle comida y provisiones varias veces a la semana. Además, está preocupado por el dinero de Maria. El mes pasado, alguien que fingía llamar desde el banco de Maria la engañó y ocasionó cargos falsos en su tarjeta de débito. Daniel pasó horas ayudándola a resolver el problema. A medida que las necesidades de Maria aumentan, a Daniel le preocupa que pronto necesite atención a tiempo completo.

El PA CareKit ofrece varias oportunidades para Daniel. Podría contactarse con la Area Agency on Aging (AAA) para que le proporcionen un coordinador de atención. La AAA también podría facilitar a Daniel más información sobre las diferentes opciones de atención domiciliaria para que se las explique a Maria. Daniel podría coordinar para que la AAA lleve la comida a Maria.



Daniel y Maria podrían obtener más información sobre cómo obtener y revisar sus informes crediticios, reconocer el fraude y manejar llamadas telefónicas imprevistas para evitar futuras estafas. Cuidar a otra persona conlleva mucho esfuerzo, pero el PA CareKit ofrece recursos y apoyo para que la tarea sea un poco más llevadera.



- **¿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 es lo que la persona bajo su cuidado todavía sabe hacer sin ayuda y con qué tiene que ayudarla?** 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 lo motivó a asumir esta responsabilidad?** Reflexione sobre este compromiso y reconozca la importancia de su rol.

- **¿Cómo el cuidado de personas ha cambiado su relación?** Tómese un tiempo para pensar en los cambios y cómo esos cambios lo hacen sentir. Considere compartirlos con la persona a la que cuida cuando sea apropiado.

- **¿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 actividades lo ayudan a conectar?** Participe en actividades significativas, como escuchar música, mirar fotografías o hacer manualidades juntos.





Paso 2 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.

- **¿Cómo simplifica la comunicación y maneja los malos entendidos?** Utilice oraciones cortas y claras, mantenga contacto visual y dele tiempo para que procese y responda. Mantenga la calma y redirija las conversaciones en lugar de corregir o discutir.

- **¿Dónde puede obtener más información sobre la demencia?**
Consulte fuentes de buena reputación, como proveedores de atención médica y especialistas.

- **¿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.

- **¿En qué fase de la demencia se encuentra la persona a la que cuida?** Obtenga información sobre el avance de la enfermedad para anticiparse y adaptarse a sus necesidades cambiantes.

- **¿Cómo la demencia afecta su conducta?** Comprenda los síntomas comunes, como confusión, cambios de humor o nerviosismo, para responder mejor con paciencia y empatía.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal grey lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The paper itself is a clean, off-white color.



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?** Enumere familiares, amigos, vecinos u otras personas.
- **¿Qué clase de ayuda pueden ofrecer?** ¿Pueden ofrecer transporte, preparación de comidas o compañía? Confeccione una lista.
- **¿Cuándo pueden ayudar?** Coordine las responsabilidades.
- **¿Quién puede ofrecer apoyo emocional?** Identifique a amigos, vecinos o grupos de apoyo en línea donde pueda compartir sus experiencias y sentimientos.
- **¿Qué información necesita de los proveedores de salud?**
Prepare una lista de preguntas.
- **¿Se está comunicando abiertamente con su sistema de apoyo?** Organice reuniones familiares frecuentes para hablar sobre los desafíos, compartir novedades y planificar el futuro.
- **¿Qué recursos comunitarios o profesionales tiene a su disposición?**
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 actividades diarias, como comidas, higiene, medicamentos y citas.

- **¿Cómo puede hacer que las actividades diarias sean más eficaces?** Agrupe tareas similares, como la preparación de comidas. Intente realizar varias tareas a la vez y automatizar las que pueda. Planifique con anticipación para reducir el estrés y ahorrar tiempo.

- ¿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 o si usted no está disponible?** 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.

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 5 Cuidarse a uno mismo

El cuidado de personas es una tarea difícil y su salud y bienestar son importantes.

- **¿Cómo maneja el estrés?** Explore ejercicios de respiración, busque pasatiempos, escriba un diario o hable con un amigo.
- **¿Está comiendo sano y realizando actividad física?** Cambios simples como comidas equilibradas y caminatas pueden marcar la diferencia.
- **¿Está durmiendo bien?** El sueño es fundamental para la salud física y mental.
- **¿Está tomándose un tiempo para usted?** Organice cuidados de relevo o pida a sus familiares que le den una mano para que pueda dedicar tiempo a sus pasatiempos y otras actividades que lo ayuden a recargarse.
- **¿Qué apoyo necesita para sentirse equilibrado?** Explore terapia, grupos de apoyo o charlas con un amigo de confianza para compartir sus experiencias.
- **¿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. Consulte el Caregiver Support Program de Pennsylvania para obtener ayuda adicional.
- **¿Está celebrando sus triunfos?** Reconozca y recompénsese por el arduo trabajo que realiza, al equilibrar el cuidado de personas con su crecimiento personal.

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.

Recursos para cuidadores

Local Area Agencies on Aging: la 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 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.**