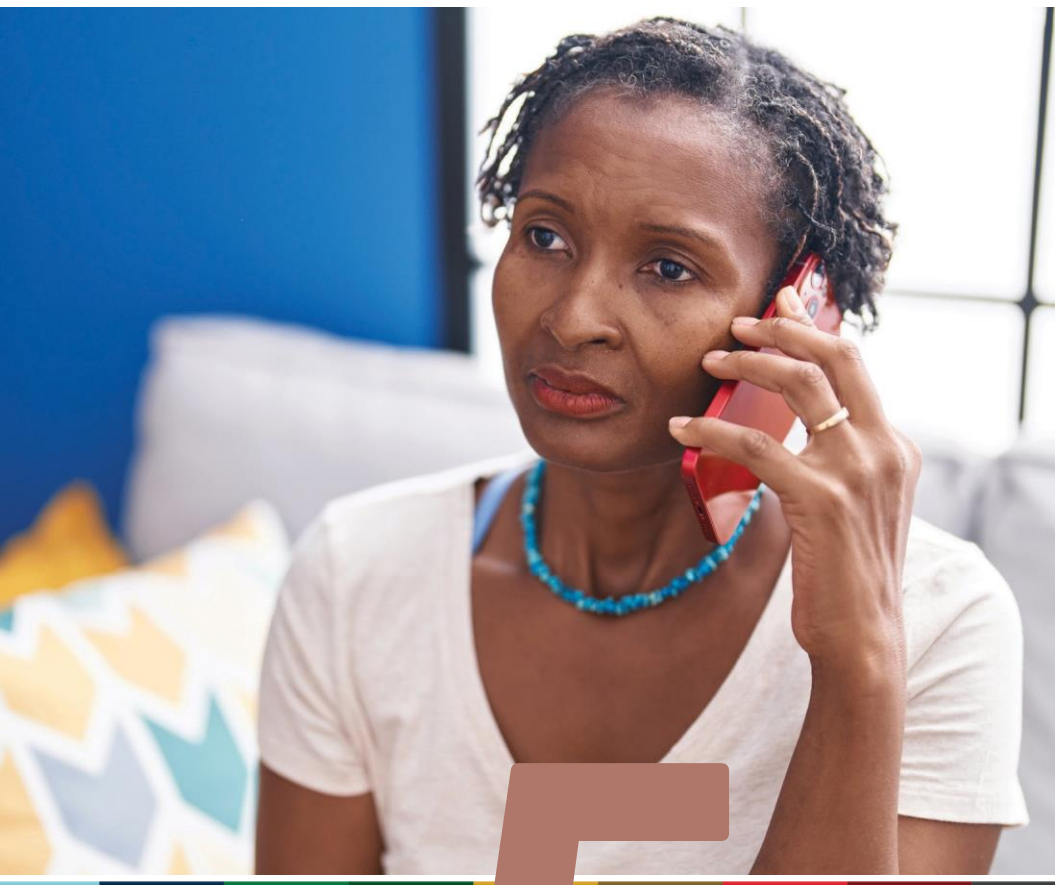




Pennsylvania
Department of Aging

Los primeros **5** pasos

Guía de inicio para cuidadores trabajadores

PA CareKit

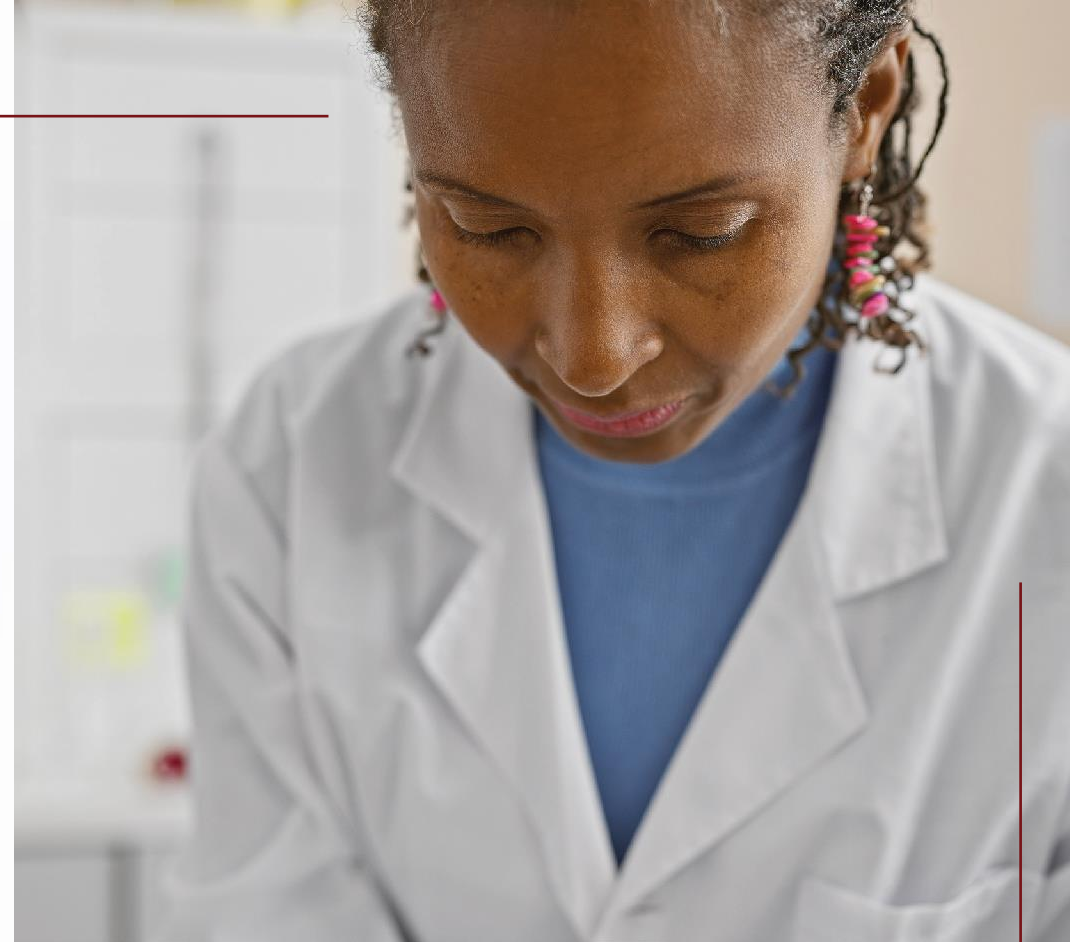
La historia de Elise y Dorothy

Elise es higienista dental y vive a 30 minutos de su madre, Dorothy. La artritis de Dorothy se ha agravado tanto que necesita ayuda con la mayoría de las tareas diarias. Durante el último año, Elise la ha visitado a diario para ayudar con los quehaceres domésticos. Dorothy ha vivido en su casa durante más de 50 años y no quiere irse, pero las escaleras que tiene dificultan la vida diaria. Elise lava su ropa, limpia y hace las compras. También la visita dos veces al día para cocinarle y llevarla a las citas médicas frecuentes.

El tiempo extra se suma al trayecto diario de Elise y a menudo la hace llegar tarde o salir temprano del trabajo. Su supervisor es comprensivo, pero hace poco le sugirió cambiar a medio tiempo, lo que representaría una baja salarial y pérdida de la cobertura médica. A Elise también le preocupa que el cuidado de su madre perjudique sus oportunidades de obtener un ascenso. Elise extraña poder pasar tiempo con sus amigos y salir a caminar por el sendero con sus perros.

Está cada vez más preocupada porque Dorothy está sola. La vecina de Dorothy, Pam, a veces la visita durante el día, pero por lo demás, suele estar sola y parece estar cada vez más triste y deprimida cuando Elise la visita. Entre el trabajo y el cuidado de su madre, Elise a veces siente que tiene dos trabajos a tiempo completo sin descanso. También se siente culpable por a veces resentirse con las exigencias del cuidado. Un amigo sugirió contratar a un trabajador de cuidados a domicilio, pero el costo es demasiado alto para los presupuestos de Elise y Dorothy.

El PA CareKit ofrece varias oportunidades para Elise y Dorothy. El PA CareKit podría ayudar a Elise a encontrar un Senior Community Center cerca de la casa de Dorothy.



Dorothy podría asistir al centro para disfrutar de comidas, socializar y descubrir actividades interesantes. La Local Area Agency on Aging del área podría conectar a Elise y Dorothy con un servicio de traslado compartido para llevar a Dorothy al centro los días de semana. Esto ayudaría a Dorothy con el aislamiento social y garantizaría a Elise que Dorothy recibiría una comida nutritiva.

Esta libertad de no requerir supervisión las 24 horas del día, los 7 días de la semana ayudaría a Elise a centrarse en su profesión sin tener que preocuparse por la salud y la seguridad de su madre. 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 responsabilidades evolucionarán con el tiempo?** Prepárese para que su rol crezca a medida que cambien las necesidades.

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

- **¿Qué aspectos del cuidado de personas le resultan gratificantes?** Identifique momentos positivos que dan sentido y propósito a su camino como cuidador.

- **¿Cómo el cuidado de personas afecta a sus objetivos personales?**
Reflexione sobre cómo sus responsabilidades tienen un impacto en su educación, planes profesionales o vida social y familiar.

- **¿Cómo puede establecer límites en el trabajo?** Comunique su disponibilidad y evite comprometerse de más para desempeñar ambos roles.

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



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.
- **¿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 medicamentos toma la persona a la que cuida?** Conserve una lista que incluya los horarios de las dosis y las reposiciones.
- **¿Qué tecnología y herramientas pueden servirle de ayuda?** Utilice aplicaciones para recordatorios, programación de horarios o consultas médicas virtuales.
- **¿Qué políticas del lugar de trabajo apoyan a los cuidadores?** Investigue beneficios como licencias conforme a la Ley de Licencias Médicas y Familiares (FMLA), opciones de trabajo remoto o programas de ayuda para empleados.

[illegible]



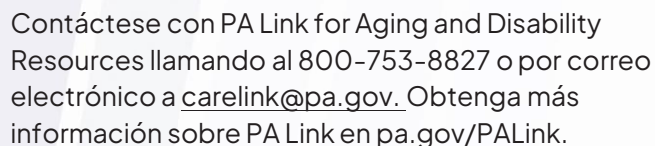
- **¿Quién puede ofrecer ayuda?** Establezca relaciones con vecinos, amigos o contactos locales en quienes pueda confiar para que lo mantengan al tanto.

- **¿Cuándo pueden ayudar?** Coordine su disponibilidad.

- **¿Qué información necesita de los proveedores de salud?** Prepare una lista de preguntas.

- **¿En quién puede confiar para recibir apoyo en el lugar de trabajo?**
Contáctese con Recursos Humanos, colegas o supervisores para explorar recursos.

- ¿Sabe dónde buscar ayuda adicional?

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.

- **¿De qué tareas de cuidado puede ocuparse durante los descansos?**
Aproveche el tiempo libre para realizar llamadas telefónicas, programar citas o comprar suministros en línea.

[illegible]



- **¿Cómo maneja el estrés?** Explore ejercicios de respiración, 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 Local Area Agencies 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 Pensilvania 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.**