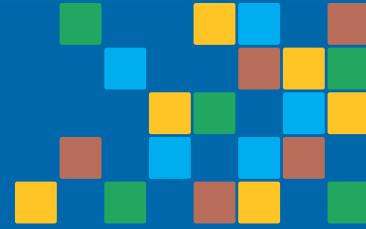


Tome control del cuidado

Considerar · Preguntar · Hacer



La mayoría de las personas quienes han cuidado a alguien que se encuentra al final de su vida desean haber tenido más conocimiento acerca de los documentos legales, las finanzas y los servicios de atención. Prepararse lo mejor posible le ayudará a dominar su trabajo como cuidador.



Considerar:

- **Necesidades y apoyo.** Identifique las necesidades de la persona que cuida para determinar los siguientes pasos y responder a las expectativas.
- **Cuidado profesional.** Considere opciones como atención médica en el hogar, cuidados paliativos, y residencias para enfermos terminales aunque aún no exista una necesidad inmediata de contar con ese apoyo.
- **Consejo de los expertos.** Piense en las áreas en las que necesita asesoramiento, como en temas de salud, jurídicos, financieros, espirituales y otros.
- **Qué puede usted planear.** Algunos horarios presentan menos flexibilidad de cambio, tales como las citas médicas o su horario de trabajo. Piense bien lo que se puede o no planear, para así reducir luego sus niveles de estrés.



Preguntar:

- ¿Comprendo las necesidades de la persona que estoy cuidando?
- ¿De qué habilidades, recursos y tiempo requieren esas necesidades?
- ¿Cuento con miembros de la familia, amigos y con la comunidad para ayudarme?
- ¿Ha la persona que cuido preparado documentos como voluntad anticipada, poder notarial o una orden médica para el soporte vital?
- ¿Qué otros servicios de cuidado hay disponibles y cuáles son los costos?
- ¿Tiene la persona que cuido un seguro médico u otras maneras de pagar por su cuidado?
- ¿Puedo manejar otros aspectos de mi vida, como mi trabajo, al tiempo que presto el cuidado?
- ¿Me podría ayudar a estar organizado tener un plan escrito para el cuidado?



Hacer:

- **Comprenda las necesidades.** Averigüe cómo se siente la persona que cuida. Solicite a los profesionales de la salud información médica en términos fáciles de entender.
- **Averigüe acerca de los servicios de cuidado.** Averigüe cómo las residencias para enfermos terminales, los cuidados paliativos o los servicios de atención en casa podrían mejorar la calidad de vida.
- **Aprenda acerca de los documentos legales.** Hable con abogados, asesores financieros y de patrimonio, y otros asesores.
- **Sea sincero con su empleador.** Comuníquese acerca de su trabajo cuidando a alguien, y pregunte si es posible intercambiar turnos con compañeros, trabajar desde casa y otras opciones.