

# Prepárese para la atención: cómo planificar las responsabilidades de proporcionar cuidados

No importa en qué etapa de la experiencia de proporcionar cuidados se encuentre, (si está comenzando a anticiparse a las necesidades futuras, si está afrontando una situación aguda o si está gestionando necesidades de atención actuales) contar con un buen marco de trabajo guiará a su familia en las decisiones de atención importantes. Describimos algunas áreas de nuestro Esquema de atención para que tenga en cuenta al momento de planificar las responsabilidades de proporcionar cuidados.



## Médica

Consiga a los profesionales adecuados, no se olvide ninguna cita y manténgase organizado.

- ✓ Establezca la atención con los proveedores correspondientes
- ✓ Reúna y guarde la historia clínica
- ✓ Mantenga los principales medicamentos y una lista de contactos
- ✓ Establezca un calendario compartido y haga que todos estén en la misma página

## Legal

Preparar los documentos legales adecuados requerirá esfuerzo, pero facilitará las decisiones difíciles.

- ✓ Establezca un poder legal
- ✓ Consiga un poder legal para asuntos médicos
- ✓ Prepare un testamento
- ✓ Cree un testamento en vida, también denominado "directivas anticipadas"

## Financiera

Tenga control de las finanzas y los beneficios existentes para informar mejor las necesidades y prioridades.

- ✓ Comprenda el Seguro Social
- ✓ Comprenda el seguro de atención a largo plazo
- ✓ Evalúe las opciones de seguros de salud
- ✓ Identifique otra asistencia financiera por medio de programas estatales, federales u organizaciones sin fines de lucro

## En el hogar

Con un poco de planificación cuidadosa, puede garantizar que su ser querido esté seguro en el hogar.

- ✓ Proteja su hogar contra las caídas (pasamanos, iluminación, etc.)
- ✓ Explore las opciones de atención a domicilio (ayudantes, asistentes, etc.)
- ✓ Investigue las tecnologías de asistencia
- ✓ Organice la evaluación del hogar para analizar modificaciones de seguridad más grandes.

## Vivienda

Comience por describir las preferencias, las necesidades de atención y el presupuesto para identificar las opciones de vivienda que mejor se adapten.

- ✓ Evalúe opciones de vivienda, como la vivienda independiente y asistida, residencias de atención de largo plazo o albergues
- ✓ Consiga un equipo de apoyo de mudanza: familiares, amigos, profesionales de mudanzas y gestores de mudanzas
- ✓ Consiga soluciones a corto plazo, como atención de relevo

## Socioemocional

Asegúrese de que usted y su familia se sientan apoyados y se mantengan conectados.

- ✓ Para los seres queridos que afrontan una disminución cognitiva, averigüe programas de asistencia para pacientes con pérdida de memoria
- ✓ Pruebe los grupos de apoyo en persona, por Internet o por teléfono para conectarse con otras personas que estén en una situación similar
- ✓ Considere recurrir a asesoramiento o terapia profesional

### El alivio está cerca

No importa en qué etapa de la experiencia de proporcionar cuidados se encuentre, su coordinador de atención especializado lo acompañará en cada paso del camino. Apóyese en Wellthy si necesita orientación y respaldo con todo lo relacionado con atención compleja.

Ingrese en [wellthy.com](https://wellthy.com) para crear una cuenta y comunicarse con su profesional de atención.