

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

Transporte

Como llegar a donde vas sano y salvo.

¿Piensas que la persona a tu cargo es un conductor de alto riesgo? Si parece que ya no es manera segura de transportarse, no te preocupes. Hay una red de servicios de transporte, público y privado, que pueden recoger a los ancianos y deshabilitados de su propia casa. Los servicios de transporte en tu localidad pueden provenir de:

- agencias de cuidado en casa
- organizaciones religiosas
- la Cruz Roja local
- la agencia local de servicios a ancianos
- compañías locales de transporte público.

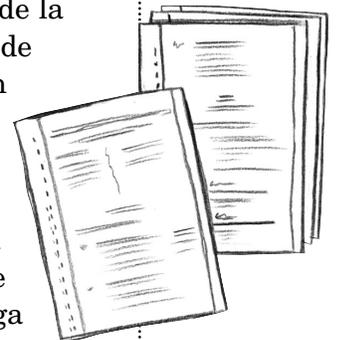
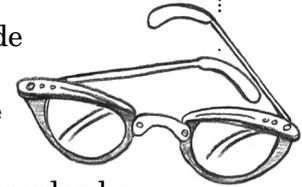


Nota Varios estados se aseguran que existe el transporte al cuidado médico necesario para quienes reciben beneficios de Medicaid. Consulta con tu oficina local de Medicaid para saber si califican.

Lista rápida para viajes

Cuando viajas con una persona que tiene una condición crónica, sigue las siguientes sugerencias:

- ✓ Asegúrate que el medico está al tanto de tus planes de viaje.
- ✓ Trae contigo mayores cantidades de los medicamentos que sean necesarios, como también una lista de las medicinas y sus dosis. También recuerda incluir una lista de las condiciones médicas.
- ✓ Escribe el nombre, número telefónico y de beeper del medico principal en su tarjeta de seguro, como también la fecha de su vacuna más reciente contra el tétano.
- ✓ Incluye un par adicional de anteojos. Considera incluir una agarradera de soporte portátil.
- ✓ Asegúrate que la silla de ruedas ha pasado una revisión de mantenimiento antes de salir de viaje.
- ✓ Infórmale al agente de viajes o de la aerolínea si requieres una silla de ruedas, comidas especiales, o un asiento en especial.
- ✓ En caso que la persona se vea deshabilitada durante el viaje con una condición que ponga su vida en peligro, para asegurarte que sus deseos se respeten, carga una copia de sus documentos de *Testamento en Vida* y *Directivas del Cuidado de la Salud*.



Artículo continúa en la página 2

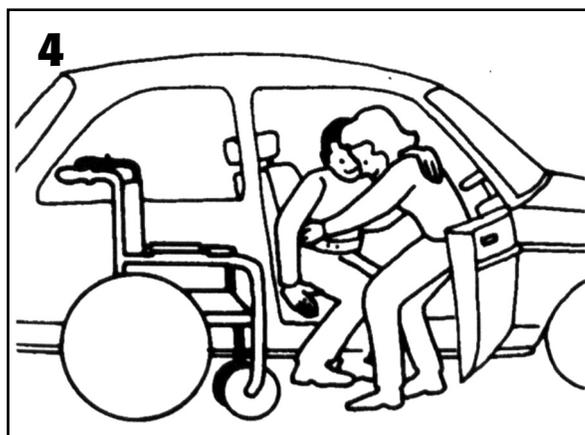
Continued from page 1 **Transportation and Travel**

Nota Si notas que a ti, o a la persona bajo tu cuidado, se les dificulta ver al anochecer, y sus reacciones se dilatan al conducir, pueden tomar el curso de repaso para conductores que ofrece la Asociación Americana de Personas Jubiladas (AARP, siglas en inglés), llamado Programa de Conductores Maduros. En varios estados, este curso en aula de ocho horas le concede a los participantes un descuento en su seguro de conductor. Para mayor información sobre donde se ofrece el curso, llama a tu agencia local de servicios a ancianos, o escríbele a la AARP 55 Alive, 601 E Street, NW, Washington, D.C. 20049.

Para transferirla de la silla de ruedas a un auto

Asegúrate que el auto esté estacionado en una superficie plana sin grietas o baches.

- 1**
 - Abre la puerta del pasajero hasta donde sea posible.
 - Coloca el lado izquierdo de la silla de ruedas lo más cerca posible al asiento del auto.
 - Traba las ruedas de la silla.
 - Vira ambos soportes para los pies a donde no estorben.
- 2**
 - Colócate de frente a la persona.
 - Dile lo que vas a hacer.
 - Dobla tus rodillas, agachándote a su nivel.
 - Ayúdala a ponerse de pie, sosteniendo la faja de transferencia, y enderezando tus rodillas y caderas.
 - Si tiene las piernas débiles, sostén sus rodillas con las tuyas.
- 3**
 - Mientras está de pie, gíralo para bajarlo suavemente al asiento del auto. Usa tu mano para guiar su cabeza y prevenir que se golpee.
- 4**
 - Pon sus piernas dentro del auto con tus manos bajo sus rodillas.
 - Voltéala hacia el frente del auto.
 - Ponle el cinturón de seguridad.
 - Cierra la puerta con cuidado.



Cuídate a ti mismo

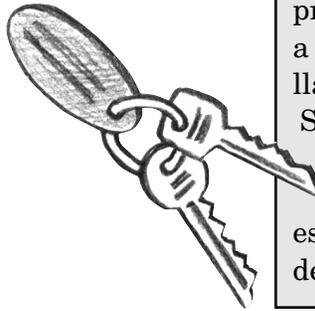
¿Te sientes ansioso de alejarte de todo?

Un viaje no sólo significa una larga y cara excursión a una ciudad lejana. Una pequeña aventura de un solo día te puede renovar el espíritu y abrir tu mente. Planea un "día de viaje" para ti solo en un puente de descanso.

Puedes empacar tu almuerzo y explorar un parque estatal, o ambiente natural cercano; si vives en una ciudad extensa, sal a dar un paseo caminando.



Idea El caminar es el ejercicio más simple y el mejor. El ejercicio frecuente y moderado es vital para conservar la movilidad de coyunturas artríticas, reduce la tensión, y ayuda a mantener el peso bajo control. Asegúrate que el médico esté al tanto de cualquier programa nuevo de ejercicio.

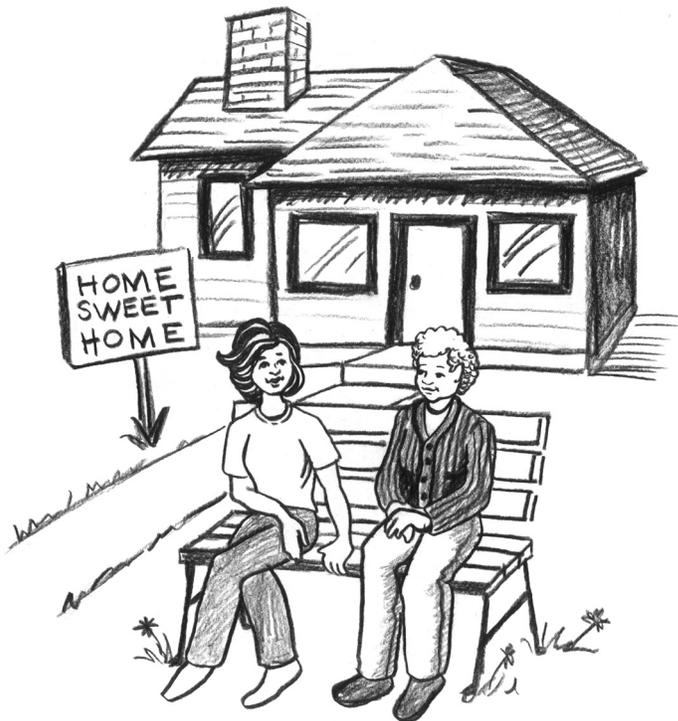


INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

Pregunta: ¿Cómo puedo hacer que la persona bajo mi cuidado entregue sus llaves del auto? Yo pienso que ya no es seguro que continúe manejando.

Respuesta: Puede ser muy difícil para algunas personas el ceder su derecho a conducir, sin embargo, si su manejar ya no es seguro, te puedes ver forzado a involucrarte. Como primer paso, platica con él acerca de tus preocupaciones. Si insiste en manejar a pesar de que no es seguro, coloca las llaves (si es posible) fuera de su vista. Si no es práctico, asegúrate que se lo mencionas al médico. El médico puede tener capacidad para escribir una receta que incluya "dejar de conducir."



"A veces el relajamiento está tan solo tras la puerta de la casa."

Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

an Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2002 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

¿QUÉ TE CUESTA?

Hay incentivos positivos para quienes no quieren perder la independencia que les brinda conducir su propio auto. Ten en mente que al deshacerse de un auto completamente, se ahorran cientos de dólares cada mes en gasolina, mantenimiento, seguro, y pagos por el auto mismo. Aunque puede parecer caro utilizar taxis, el precio de muchos viajes en taxi caben en el mismo presupuesto de un auto. Una vez que la persona bajo tu cuidado se dé cuenta que los taxis no cuestan más de lo que el auto costaba, se sentirá más cómoda llamando un taxi para transportarse.



NEXT ISSUE...GETTING IN-HOME HELP

Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U ... C A R I N G F O R O T H E R S ”

E X A M E N R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en cómo tú y la persona bajo tu cuidado pueden viajar con seguridad y sin preocupaciones. Responde a las siguientes preguntas de Cierto y Falso para ayudarte en el proceso de pensar y aprender.

1. Debo llevar medicamentos adicionales, listas de condiciones médicas, los números de los médicos, y contactos familiares cuando salimos de viaje.
V F
2. Antes de viajar largas distancias con una persona que sufre de una condición crónica, no importa si consultas al médico.
V F
3. Es una buena idea tomar un curso de conductor de repaso cuando envejecemos para continuar manejando con seguridad.
V F
4. Las aerolíneas pueden tener una silla de ruedas esperándonos en nuestro destino si hago arreglos por adelantado.
V F
5. A veces retener su propio auto y continuar manejándolo puede resultar más costoso que utilizar los taxis y servicios de transporte.
V F
6. Siempre debes asegurarte que la persona bajo tu cuidado utiliza su cinturón de seguridad.
V F
7. A veces unas cuantas horas en un refugio natural cercano es suficiente para sentirme que me he alejado para relajarme.
V F
8. Al viajar no importa si traigo copias de los documentos directivos del cuidado de la salud.
V F
9. Una de las mejores maneras de hacer ejercicio y retener la movilidad de coyunturas artríticas es el caminar.
V F



Nombre _____

Firma _____ Fecha _____