

Noticias de Cuidado y Asistencia

“ CUIDANDO DE TI... PARA QUE CUIDES DE OTROS ”

El Plan de Cuidado

Observar, escuchar y reportar

El plan de cuidado es una constancia diaria del cuidado y tratamiento que necesita una persona después de una estancia en el hospital. El plan sirve para ti y para otras personas que te ayuden con las tareas de proveer cuidado.

Al salir del hospital, el encargado de dar de alta le proporciona al proveedor de cuidado una copia de las instrucciones del doctor y otras instrucciones. El mismo encargado también hace arreglos con alguna agencia de cuidado de la salud en casa para que envíen una enfermera a evaluar las necesidades del paciente en cuanto a equipo, cuidado personal, ayuda con las inyecciones o las medicamentos, etc. La enfermera también colabora con el equipo de cuidado de la salud (el cual incluye el proveedor de cuidado, un terapeuta físico y otros especialistas) para desarrollar el plan de cuidado en todo detalle.

El plan de cuidado incluye:

- el diagnóstico
 - los medicamentos
 - los límites funcionales
 - una lista del equipo necesario
 - instrucciones para una dieta especial
 - instrucciones y comentarios detallados sobre el cuidado
 - los servicios que proporciona la agencia del cuidado de salud en casa
- La presentación de la información se hace en un orden específico para convertir el cuidado en un proceso repetitivo y rutinario. Si se mantiene



actualizado el plan, también sirve de constancia clara de los eventos para resolver y prevenir problemas.

El plan también evita tener que contar sólo en tu memoria, y facilita que otra persona pueda encargarse si necesitas un descanso o un reemplazo permanente con la mínima interrupción de cuidado.

Algunas de las cosas que posiblemente tengas que observar y anotar son:

- el color, temperatura y tono (sequedad, firmeza, etc.) de la piel
- las áreas de la piel que pueden desarrollar llagas de presión
- la respiración, temperatura, pulso y presión sanguínea
- la circulación (si hay manchas rojas o azules en las piernas o los pies)
- la condición de las uñas de los dedos de manos y pies
- la movilidad
- hinchazón alrededor de los ojos o de las mejillas, las manos o los tobillos
- el apetito
- la postura del cuerpo (relajada, torcida, tiesa)
- las funciones de los intestinos y la vejiga (cambios anormales)

Continúa de la página 1

Desarrollar y anotar el plan de cuidado

Para anotar un plan de cuidado, usa un cuaderno o una carpeta. Pon las instrucciones del doctor en la bolsa de la portada (guarda siempre los originales). Después de usar el plan de cuidado por una semana, haz los cambios necesarios y sigue haciéndolo mientras cambien las necesidades de la persona. Siempre haz cambios si facilitan las cosas para ti y para la persona a quien cuidas. Usa notas, dibujos o lo que necesites para describir tus responsabilidades. Usa tinta negra en vez de lápiz para que la anotación sea permanente.

El Plan de Cuidado

A preparar el plan de cuidado

Registro de cuidado diario Fecha y día _____

Actividades y límites diarios:
 Sale a caminar solo _____ Se levanta solo _____
 Posición en la cama _____
 Equipo que utiliza: andadera bastón silla de ruedas soporte
 Por cuánto tiempo _____
 ROM / ejercicios: parte superior parte inferior sale al exterior

Las comidas: dieta especial
 Desayuno _____
 Almuerzo _____
 Cena _____
 Bocadillos _____
 Líquidos _____

Tratamiento:
 Catéter _____
 Oxígeno _____
 Equipo _____
 Terapia física _____
 Precauciones especiales _____

Resucitar **No resucitar**

Cuidado personal:
 Baño: en cama en silla
 Ducha: bañera banca
 Aseo de los genitales: _____
 Cuidado de las uñas: de los pies de las manos
 Cuidado oral: cepillar dientes hilo dental dentaduras
 Cuidado del cabello: afeitarse champú en cama champú en el baño
 Cuidado de la piel: loción en parte superior loción en parte inferior talco
 Masaje: cabeza y hombros piernas y pies espalda
 Defecación _____ evacuación _____ cantidad _____
 Temperatura _____ presión sanguínea _____ respiración _____

Comentarios/actitudes/condiciones: _____

Visitas: _____

101

Source: The Comfort of Home 9 trademark: Caregiving Journal

Conseguir información

Asegúrate de que esté subido el volumen del audífono de la persona. Para estar seguro de que te oiga:

- ✓ Párate, siéntate o acucíllate para que estés al nivel de los ojos de la persona.
- ✓ Asegúrate de que tu cara esté bien iluminada para que pueda ver tus labios y las expresiones de tu cara.
- ✓ Usa frases sencillas. Por ejemplo: "¿Quiere sus chanclas?"
- ✓ Usa el lenguaje del cuerpo; mueve la cabeza y usa muchas expresiones de la cara.
- ✓ Habla en un tono normal, mirando a la persona directamente en los ojos. No grites.
- ✓ No tengas prisa; no seas impaciente.

La privacidad del paciente

Hay que tomar en cuenta el hecho de que la información médica es confidencial por causa de los reglamentos de HIPAA. Los proveedores de cuidado profesional tienen que seguir las reglas de su agencia cuando reportan sobre los pacientes.

Carga toda información médica importante contigo

Es importante organizar la información médica en una tarjeta y cargarla contigo, especialmente si viajas con la persona a quien cuidas. Esta información incluye:

- ✗ El nombre y el número de teléfono del doctor
- ✗ Condiciones médicas existentes
- ✗ Alergias a comidas y medicamentos
- ✗ Aparatos médicos utilizados
- ✗ Una lista de todos los medicamentos, incluso los suplementos y las hierbas
- ✗ Cirugías previas
- ✗ Información sobre el seguro médico

Signos tempranos de un ataque al corazón

Las enfermedades del corazón son la mayor causa de muerte entre mujeres en los estados unidos.

Las mujeres que han tenido un ataque al corazón muchas veces se acuerdan de haber tenido síntomas hasta un mes previo al ataque. Muchas veces no se reconocen los signos especiales de las mujeres o se los diagnostica mal cuando ellas buscan atención médica. Los signos tempranos más comunes son fatiga anormal, dificultades para dormir, falta de aire, indigestión y ansiedad.

Inspiración

Una de las maneras mejores para convencer a otras personas es con los oídos: escúchalas.

~ Dean Rusk

Un recuerdo acerca de los alimentos y medicamentos

Los alimentos y medicamentos se vencen. Controla de vez en cuando las fechas de vencimiento en los alimentos congelados y frescos así como en los medicamentos. Tira cualquier cosa que no esté segura.

¡VIVIR RIÉNDOSE!



Sabes que te estás envejeciendo cuando te agachas para amarrar tus zapatos y te preguntas "¿Qué hago aquí abajo?"

– George Burns

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™

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.
© 2005 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

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.

Cuidar a ti mismo - Todos nos cansamos a veces

Todos nos sentimos cansados a veces. Pero si casi siempre te sientes

cansado, consulta con tu doctor para eliminar la posibilidad de una condición médica. Trata de llevar un diario para apuntar cuando y porque te sientes cansado. Apunta las cosas siguientes:

- *La pauta del cansancio que sientes.*
- *A que hora y en cual día de la semana te sientes más cansado.*
- *¿Qué te agota? ¿Sería útil una nueva actitud acerca de tus circunstancias?*
- *¿El estado de tu humor afecta cuanta energía tienes?*

Es importante también identificar las cosas que te prestan energía.

Desarrolla una red de apoyo para ayudarte con tus responsabilidades

como proveedor de cuidado. Acuérdate que sólo 10 minutos de ejercicio moderado

aumenta tu nivel de energía y mejora tu estado de humor. No te olvides de

tomar tiempo para ti mismo, de descansar y de hacer cosas que disfrutes.

Noticias de Cuidado y Asistencia

“ C U I D A N D O D E T I ... P A R A Q U E C U I D E S D E O T R O S ”

E X A M E N R Á P I D O

El plan de cuidado es una constancia diaria del cuidado que provees. Lee este ejemplar y contesta estas preguntas de Verdad o Falso para entender mejor la importancia de observar, escuchar y reportar.

1. Cuando un paciente sale del hospital, el encargado de dar de alta le proporciona al proveedor de cuidado una copia de las instrucciones del doctor y otras instrucciones.
C F
2. La presentación de la información se hace en un orden específico para convertir el cuidado en un proceso repetitivo y rutinario.
C F
3. El plan también evita tener que contar sólo en tu memoria, y facilita que otra persona pueda encargarse si necesitas un descanso o un reemplazo permanente con la mínima interrupción de cuidado.
C F
4. Algunas de las cosas que debes observar y anotar son la áreas de la piel que pueden desarrollar llagas de presión, la respiración, temperatura, pulso y presión sanguínea, y la circulación (si hay manchas rojas o azules en las piernas o los pies).
C F
5. En el plan de cuidado, debes usar notas, dibujos o lo que necesites para describir tus responsabilidades.
C F
6. La información médica se guarda en una manera confidencial por causa de los reglamentos de HIPAA
C F
7. Los signos de un ataque al corazón son los mismos para las mujeres y para los hombres.
C F
8. Es importante mantener actualizado el plan de cuidado para que sirva de constancia clara de los eventos y ayude a resolver y prevenir problemas.
C F
9. Cuando hablas con la persona a quien cuidas, párate, siéntate o acuclíllate para que estés al nivel de los ojos de la persona.
C F
10. Cuando se vencen los medicamentos y los alimentos, es necesario tirarlos.
C F

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____