

Noticias de Cuidado y Asistencia

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

Reducir la probabilidad de accidentes en el hogar

Es esencial evitar las caídas

Preparar el hogar

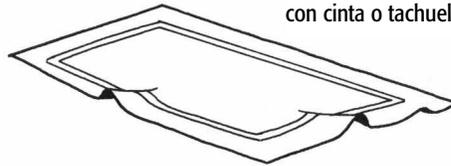
La seguridad debe ser una de las prioridades más importantes en la preparación del hogar. Los accidentes pueden pasar aun en las circunstancias más ideales, pero a veces es posible evitarlos. Observa la casa donde provees cuidado, y pide también la opinión de otra persona. Dos cabezas piensan mejor que una. A veces la persona a quien cuidas se opondrá a hacer cambios.

Seguridad en el hogar

Para tener un hogar seguro, debes hacer lo siguiente:

- Arreglar los muebles con suficiente espacio para una silla de ruedas o andadera. Es importante informar a todos como están nuevamente arreglados los muebles.
- Acolchonar las mesas con esquinas filosas.
- Poner cinta de color en las puertas de vidrio y en las ventanas grandes.
- Instalar luces de noche automáticas e iluminación adecuada, adentro y también afuera.
- Pegar los tapetes al piso con cinta o tachuelas, instalar alfombra de pelusa corta de un solo color y pisos anti-derrapantes, usar ceras contra deslices.
- Pegar los cables de la luz y del teléfono a las paredes o debajo de la alfombra.

▼ Pega los tapetes al piso con cinta o tachuelas.



Un sistema eléctrico de emergencia

Si la persona a quien cuidas depende de máquinas para seguir viva, asegúrate de tener un sistema eléctrico de emergencia y de que todos sepan que hacer en el caso de un apagón.

► Instala pisos anti-derrapantes y usa ceras contra deslices.



¿Hay luz suficiente?

Las personas mayores necesitan más luz que las personas jóvenes. Una persona de 85 años necesita tres veces más luz que una persona de 15 años para ver la misma cosa.

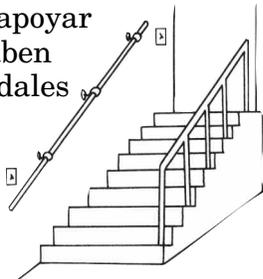
Artículo continúa
en la página 2

Continúa de la página 1 Reducir la probabilidad de accidentes en el hogar

Seguridad en las escaleras

Asegúrate que las escaleras tienen:

- Buena iluminación con interruptores en ambos extremos de las escaleras.
- Un piso sin obstáculos que puedan causar tropiezos.
- Cinta reflectiva en los bordes de las escaleras (puedes también pintar el primer y el último escalón de un color diferente al piso).
- Barandales en los que la persona se puede apoyar (los carpinteros saben reforzar los barandales para que no se quiebren con el peso de una persona).



Mira y piensa antes de salir

Antes de que salgas del hogar de la persona a quien cuidas, piensa si hay alguna posibilidad de que se pueda caer. Quita cualquier peligro y habla con la persona sobre que hacer durante tu ausencia. Coloca el teléfono, un cuaderno y un lápiz cerca de la persona, y recuérdale a moverse solo con mucho cuidado.

¿No puedes pagar la luz o el gas?

Un certificado médico indicando la condición de salud grave de la persona a quien cuidas puede prevenir que la compañía de electricidad pare el servicio y permitirle a arreglar un plan de pagos a plazo.

El baño

Muchos accidentes pasan en el baño debido a las superficies resbalosas.

- Cubre todas las esquinas filosas con cojincitos de goma.
- Pon luces en donde guardes las medicinas para que no haya errores al escoger la medicina.
- Quita los seguros de las puertas del baño.
- Usa cinta o un tapete contra deslices en el piso de la bañera o regadera.
- Instala barandales de seguridad al lado del excusado, al borde del lavabo y en la bañera y regadera.
- Asegúrate que la temperatura del agua no rebase los 120° grados Fahrenheit (49° C) en el termostato.
- Usa llaves que mezclan el agua fría y caliente, o pinta de rojo la llave del agua caliente.
- Asegúrate que la tubería del agua caliente esté cubierta para prevenir quemaduras.
- Pon barandales de apoyo junto al excusado o usa un asiento con barandales de apoyo.
- Consigue una banca o asiento para bañarse.



▲ Barandal de apoyo

Cuidar a ti mismo

Una actividad para dos personas – Un proyecto con tijeras y pegamiento para calmarte

Aquí está una actividad que trae beneficios para ti y también para la persona a quien cuidas. Hacer un collage o mosaico te ayuda a ahondar a tus emociones de una manera creativa.

Consigue varias revistas y dos hojas grandes de papel.

Corta fotos, dibujos y frases que expresan algo de tu vida actual y pégalos en una de las dos hojas. En la segunda hoja, coloca los imágenes que expresan la vida que te gustaría tener.

Compara las dos hojas.

¿Qué puedes cambiar en tu propia vida para que parezca más al imagen de la vida que deseas tener?



Source: Life Is Short-Wear Your Party Pants; Loretta LaRoche, Hay House Inc

¡Vivir riéndose!

¿La Señora Morales ya ha pagado su cuenta?

No. Ella llamó para decir que fue tan milagrosa su recuperación que decidió enviar el cheque a su iglesia en vez de a nosotros.



No dejes de entrenar el cerebro

Cuando quebramos un brazo y no podemos utilizarlo, se vuelve débil y flojo. También el funcionamiento del cerebro se empeora—no por causa de la vejez sino por falta de ejercicio. Los estudios han mostrado que mirar la televisión requiere menos energía que mirar una pared blanca. En vez de mirar la tele, juega con una baraja, escribe cartas, haz rompecabezas, participa en actividades sociales, inscribete en una clase o haz cualquier actividad que disfrutes y que involucre tu mente.

Source: Dare To Be 100; Walter M. Bortz, M.D.; 1996 Fireside

Inspiración

Muchas veces me he encontrado arrodillado debido a la certitud de no tener otro destino posible.

~Abraham Lincoln

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.

©2005 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some content in this publication is excerpted from *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and not 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

Una casa segura para la persona con la enfermedad de Alzheimer

El hogar debe tener un ambiente en que la persona se sienta tranquila y segura. Ponte en su lugar, y trata de prevenir que sufra algún accidente, que se pierda al vagar, o que se alteren sus emociones.

- ✓ Si le da por vagar, prepara un caminito “para dar la vuelta” dentro de la casa.
- ✓ Acolchona las esquinas filosas de los muebles.
- ✓ Usa cinta reflectiva para marcar el camino de la recámara al baño para usarlo durante la noche.
- ✓ Usa cubiertas sobre los radiadores.
- ✓ Usa enchufes a prueba de niños en todos los aparatos eléctricos.
- ✓ Cierra con seguro las puertas del sótano y de la cochera.
- ✓ Cierra con seguro los gabinetes donde hay bebidas alcohólicas.
- ✓ Saca todos los materiales que puedan causar envenenamiento y todas las cosas filosas.
- ✓ Pon cerraduras y pestillos de seguridad en las puertas y portones de afuera. Pon alarmas o campanitas en las puertas.
- ✓ Saca de la casa todas las armas de fuego; guarda las balas por separado en un gabinete aparte bajo llave.
- ✓ Cubre las cosas brillantes porque el deslumbramiento puede confundir a las personas con la enfermedad de Alzheimer.
- ✓ Coloca las luces iluminando hacia el techo para evitar sombras, o consigue lámparas que no hagan sombras.
- ✓ Cubre o saca los espejos si causan que se altere una persona con alucinaciones.

PRÓXIMO EJEMPLAR... MANEJAR EL DOLOR Y LA MOLESTIA

Noticias de Cuidado y Asistencia

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

EXAMEN RÁPIDO

Después de leer este ejemplar, piensa en como puedes mejorar la seguridad del hogar donde provees cuidado. ¿Puedes utilizar algunas de las sugerencias de este ejemplar? Contesta las preguntas siguientes de Cierto o Falso.

1. Es más fácil para una persona mayor ver algo que para una persona joven.
C F
2. Es una buena idea cubrir las cosas brillantes porque el deslumbramiento puede confundir a las personas con la enfermedad de Alzheimer.
C F
3. La alfombra más segura es de pelusa corta y de un solo color. También es una buena idea usar ceras contra deslices en los pisos sin alfombra.
C F
4. Los muebles deben moverse facilmente. Así es menos probably que alguien se lastime al caerse.
C F
5. Antes de que salgas del hogar de la persona a quien cuidas, piensa en y quita cualquier posibilidad de peligro.
C F
6. El piso de las escaleras debe ser libre de obstáculos que puedan causar tropiezos
C F
7. Se deben instalar barandales de seguridad en la bañera y regadera.
C F
8. Si la persona a quien cuidas depende de máquinas para seguir viva, necesitas saber que hacer en el caso de un apagón.
C F
9. Quitar los seguros de las puertas del baño puede prevenir que la persona a quien cuidas se quede atrapada dentro del baño.
C F
10. Es importante acolchonar los muebles con esquinas filosas.
C F



Nombre _____

Firma _____ Fecha _____