

¡CONÉCTATE CON TU COMUNIDAD!



**Febrero y Marzo
Del 2009**

*Estrategias tras
el Dado de Alta
del hospital*

*Comunicación
durante crisis
medica*

*Comunicación
con companies
de seguro*

*Clases de apoyo
y clases prac-
ticas para cuida-
dores de familia*



ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL DADO DE ALTO DE SU SER QUERIDO DEL HOSPITAL (Trans. Family Caregiver Alliance-2008)

¿Que sucede cuando a su ser querido lo dan de alta del hospital? En estos días muchos pacientes son dados de alta los viernes por las tardes. Usted ha estado en el hospital todos los días, consultando con las enfermeras sobre la condición y necesidades de su ser querido. De repente, sin consultar con usted, están a punto de mandarlo a su casa! No ha habido discusión sobre lo que va necesitar, ni le han proporcionado entrenamiento sobre lo que debe saber en cuanto a el cuidado. Usted se ha pasado muchas horas en el hospital apoyando y supervisando su cuidado. Al momento que lo dan de alta, puede ser que ya usted este sumamente abrumado y tambien tema no poder proporcionar el cuidado adecuado.

¿Que puede hacer bajo estas circunstancias? Primero, sera importante no solamente abogar por quienes cuida mas también saber como abogar por usted mismo. Recuerde que existe un proceso de apelación si usted cree que la persona la estan dando de alto prematuramente. Mantenga una lista de sus preguntas y asegurese tener respuestas a todas antes de llevarse a su paciente a su casa.

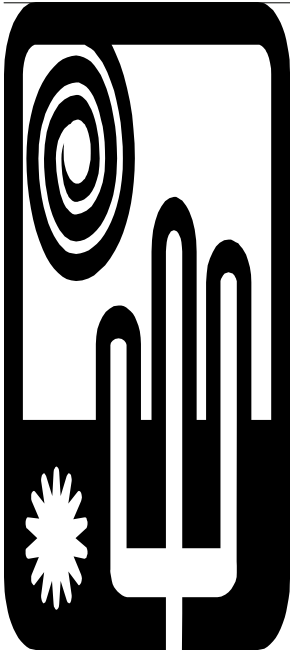
La primera serie de preguntas debe ser sobre la enfermedad:

- ¿Exactamente cual es la enfermedad y que puede usted esperar en términos de recuperación?
- ¿A que debe usted estar más alerta?
- Incluye asistencias medica -- enfermeras u otros terapeutas que le visitarán en su hogar?
- ¿Como hace para recibir ayuda/consejos sobre cuidado, síntomas peligrosos, números de teléfono para asistirle; como hace las próximas citas?
¿Le han dado información verbal o escrita a la cual usted se puede referir? Entiende usted esta información?

La segunda serie de preguntas se trata de cuidado y tratamiento:

- ¿Cuáles medicinas se deben tomar? Cuando?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de mas importancia; como puede usted asistir as su ser querido de una cama a una silla de ruedas? A pararse?
- ¿Qué debe usted hacer si su ser querido se cae?
- ¿Qué equipo médico necesita su ser querido, por ejemplo, cama de hospital, comodo, caminadora — como se usan?
¿Haran una evaluación del hogar por si se necesita hacer modificaciones?

“La capacidad de cuidar a otros es lo que da a la vida su principal sentido y significado.” Pablo Casals



Recursos Comunitarios

Para Clases prácticas y Clases de apoyo en Español, llame a:
Pima Health Systems Caregiver Education and Support
(Educación y Apoyo para Cuidadores de Familia de Pima)
243-8379 y hable con Sonya
No se cobra por las clases

Para Servicios de Relevo/tregua en su casa o
en un centro comunitario
Llame al número del Centro de Servicios en PCOA:
790-7262

**Usted comparte el costo de Servicios de relevo
según sus recursos**



*Llame a Sonya si
tiene interes en
recibir este
boletín en su casa
520-243-8379
No divulgamos su
información a
nadie*

COMO COMUNICARSE EFECTIVAMENTE CON COMPAÑIAS DE SEGURO

ESTE PREPARADA: Antes de hacer su llamada, escriba todas sus preguntas y refierase a ellas durante su conversación telefonica. Esta práctica le eliminará la necesidad de hacer tantas llamadas.

REUNA SU INFORMACIÓN: Este preparada a dar su nombre y forma de relación con su ser querido, la fecha de nacimiento, numero de la poliza, y cualquier explicación de beneficios que acompaña la poliza.

TOME NOTAS: Escriba el nombre y números de teléfono de cualquier representante con quien habla. Escriba las fechas de las llamadas y la información que le han dado.

SEA CLARA Y CONCISA: Articule sus preguntas y asuntos en forma especifica..

SEA PACIENTE Y CONSIDERADO: Esté dispuesto a tener paciencia. Sepa de un principio que tendra que “contar su historia” varias veces a los representantes, esperar en el telefono por largo tiempo, y luego, esperar que procesen sus datos. Recuerde que la mayoría de representantes desean estar a su servicio y ayudarle. No se olvide de ser amable y dele las gracias por su ayuda.

CUMPLA CON REQUISITOS: Si la compañía de seguro le pide algun otro documento o dato, mandelos inmediatamente. Esto le ayudará a ellos procesar su solicitud eficientemente.

**RECUERDE QUE USTED TIENE EL DERECHO DE SER TRATADA
CON RESPETO Y CONSIDERACIÓN, TENER SUS PREGUNTAS
CONTESTADAS, Y SER ACTUALIZADA EN CUANTO A LA
INFORMACIÓN DE SU CASO.**

La tercera serie de preguntas tienen que ver con recursos comunitarios:

- ¿Qué es un centro diurno de cuidado? ¿Los servicios de descanso? ¿Como se encuentran estos servicio?
- ¿Para que beneficios públicos califica mi ser querido?
- ¿Quién le puede ayudar con problemas cotidianos como la transportación o las comidas?
- ¿Cómo encuentro servicios que necesito? ¿Como obtengo las referencias para estos servicios?

Finalmente, quien me ayuda a evaluar las areas en las cuales necesito mas enseñanza? Por ejemplo, trasladando al paciente de su cama a una silla de rueda o cambiandolo de posición en su cama para evitar ulceras o yagas? Sabe used como darle sus pildoras a tragar o darle inyecciones? ¿Requiere asistencia nocturna el paciente? Si ese es el caso, como puedo asegurarme que dormiré lo suficiente? ¿Que condiciones médicas y limitaciones le impiden proporcionar el cuidado adecuado a su ser querido? **No tema ser firme y enérgica a hacer preguntas y la forma de adquirir asistencia que necesite ANTES de regresar con su ser querido a su hogar.**



Temas de las clases:

Como cuidarse mientras cuidando a su familiar

Como Manejar los medicamentos

Relajación y Meditación

Como prevenir los accidentes en Casa

Que es, y no es "normal" en el envejecimiento

COMO COMUNICARSE DURANTE UNA CRISIS MEDICA

Cuando su ser querido sufre una crisis médica, su habilidad para observar y describir los sintomas pueden salvarle la vida. Fijese en los puntos siguientes. Tal vez le ayudarán a acordarse lo que tiene que hacer durante una crisis. Guarde una copia en un sitio seguro o también mantenga una copia a lado del teléfono.

- ¿Cuando empezo el problema?
- ¿Que hizo su ser querido que tal vez ha causado esta crisis?
- ¿Cual fue el primer sintoma que usted noto?
- ¿Cuales otros síntomas o quejas recuerda?
- ¿Fué de repente la presentación de los sintomas? Más gradual?
- ¿Tomó medicinas o tomó tratamiento inmediatamente antes de esta crisis?
- ¿Dijo algo el paciente sobre como se sentía cuando empezo esta crisis?
- ¿Tiene antecedentes con este problema?
- ¿Que ha hecho used para asistir desde que empezo el problema?

Llame al 911 si la persona a quien cuida esta inconsciente, se queja de delor del pecho, tiene dificultades con su respiración, no tiene pulso, esta sangrando severamente, tiene dolor de cabeza severo u arrastra sus palabras.

(Communicating Effectively with Healthcare Providers,
(National Family Caregivers Association)

Pima Health System
Caregiver Education & Support Program
3950 S. Country Club Road
Suite 400
Tucson, Arizona 85714

*Si le gustaría recibir éste
boletín en casa, llame a:
243-8352*

Para información de las
clases, llame a: 243-8374

A veces, tenemos que esperar hasta que haya un grupo suficiente para una clase o hasta que aseguramos que tenemos un lugar adonde reunirnos. Puedo visitar con familias en mi oficina, o en casa para buscar remedios y apoyo mientras.

Hable con Sonya: 243-8379

No está sola...