

The Comfort of Home™

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

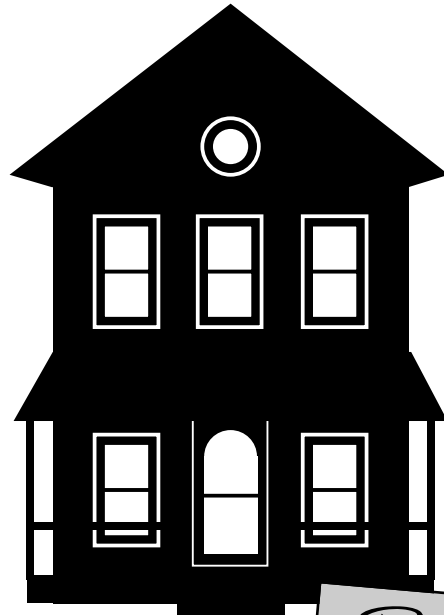
La seguridad ante todo

Planifica la seguridad

Mientras planificas la seguridad del hogar, piensa en las necesidades actuales y futuras. Por ejemplo, los muebles que funcionan hoy quizás necesiten ser modificados o reemplazados más tarde si la capacidad de movimiento o el levantarse se dificulta por los cojines demasiado blandos. A veces la persona bajo tu cuidado se resista a los cambios físicos. Platica con profesionales del cuidado de la salud, o con otras fuentes de apoyo en tu comunidad, para recibir consejos sobre los cambios que necesitas hacer por seguridad. Así podrás decidir cómo adaptar el ambiente del hogar para retener las capacidades de la persona. Las adaptaciones no tienen que suceder todas al mismo tiempo. Para adaptar el hogar

Hoy en día, mucha gente construye su casa o departamento pensando en el futuro. Ya hay casilleros para la ducha más amplios, y entradas más anchas. Los enchufes eléctricos se colocan a una altura conveniente, y los constructores ponen atención al tipo de llaves de agua, manijas, y otros artículos que utilizan. ¿Es tu hogar seguro y conveniente para ti y para la persona a quien cuidas?

La seguridad es una de las cosas más importantes al adaptar cualquier hogar. Aún en las mejores circunstancias suceden accidentes. Algunos accidentes se pueden prevenir. Examina bien el hogar en el que cuidas a la persona. Pídele a un amigo o pariente que lo revise contigo para ayudarte a encontrar los riesgos que tu puedas haber ignorado.



La adaptación de un hogar puede ser complicada, todo un reto, o un proceso simple. Como todas las mejoras del hogar, hay también una gran variedad de costos a considerar. Sin embargo, el resultado de cualquier cambio, por simple que sean, te darán la satisfacción de saber que tu hogar es más seguro y eficiente. Aquí te presentamos sugerencias (muchas de ellas proporcionadas por arquitectos que se especializan en viviendas para el cuidado de ancianos y por terapeutas ocupacionales) para crear las condiciones óptimas para el cuidado en casa.

Mientras planeas los cambios al hogar, recuerda tu propia comodidad y conveniencia. El simplificar tu vida te dará mas tiempo para atender o descansar, lo cual beneficiará a todos.

Recuerda: Con el avance de la edad, la luz apropiada toma una importancia especial. Por ejemplo, una persona de 85 años necesita una cantidad de luz que es aproximadamente el triple de la que necesita una persona de quince para ver el mismo objeto.

Article continues
on page 2

El ambiente del hogar

Fíjate cuantas de estas medidas de seguridad ya has tomado y también si hay otros modos de prevenir accidentes. Un hogar seguro tendrá lo siguiente:

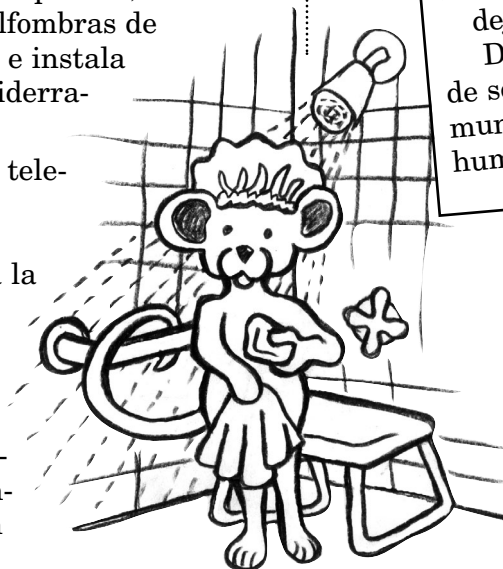
1. Los muebles colocados de manera que haya suficiente espacio para que una persona que usa una andadera o silla de ruedas se desplace fácilmente. Debe contar con:
 - Estabilidad, y todos deben conocer el nuevo arreglo de los muebles.
 - Los asientos a una altura apropiada (aproximadamente 20 pulgadas o 50 centímetros) y con brazos para apoyarse al sentarse o levantarse. (Si es necesario, usa bloques o plataformas de madera para aumentar la altura)
 - Esquinas y bordes filosos protegidos.
2. Las puertas y ventanas de vidrio decoradas con calcomanías o cinta de pintor (masking tape)
3. Buena iluminación y luces de noche automáticas (piensa si quieres usar las luces que se encienden al aplaudir) y luz adicional fuera de la casa.
4. Pisos con la alfombra pegada firmemente. (Recuerda que es más fácil trasladarse sobre alfombra de pelusa corta, ya sea caminando o con la asistencia de algún aparato.) Si es posible, evita las alfombras de diseño complicado, e instala pisos y/o ceras antiderrapantes.
5. Cables eléctricos y telefónicos que no se desenreden al desgastarse, fijos a la pared, o bajo los tapetes o alfombras.
6. Agarraderas o asas, cinta antiderrapante y un asiento para bañarse en el baño.

Asegúrate que las escaleras cuentan con:

- buena iluminación, con interruptores (switches) en ambas puntas de las escaleras
- superficies planas sin cinta metálica o tapetes de hule
- cinta que refleje la luz en el borde de los escalones (piensa si quieres pintar el primer y ultimo escalón con un color diferente al del piso)
- pasamanos o barandales duraderos en los puntos importantes (los carpinteros se pueden asegurar que el barandal podrá con el peso entero de una persona si quebrarse)
- un elevador confiable o una puerta si son necesarios.

Seguridad contra incendios

- ✓ Rutas de escape despejadas.
fire escape routes.
- ✓ Un extintor de fuego cargado a la mano, de preferencia en la cocina.
- ✓ Detectores de humo en cada piso de la casa y afuera de cada recámara.
- ✓ Pantallas protectoras enfrente de las chimeneas.
- ✓ Nunca fumes en la cama, o deja de fumar completamente
Decide si necesitan monitores de sonido, un sistema de intercomunicación, y detectores de humo y monóxido de carbono.



Cuídate a ti mismo

Desde el ataque del once de septiembre, mucha gente teme más ataques terroristas. Aunque es comprensible el temor, el terrorismo no está bajo tu control, pero cómo vives tu vida si lo está. Hay unos pasos simples que pueden servir de mucho: no fumes. El siguiente riesgo más peligroso es el exceso de peso. La actividad física frecuente te fortalecerá el corazón, dará espesor a tus huesos, y te hará sentir menos tensión, y lo que es aún mejor, ¡te pondrá de buen humor!



Recuerda: En casos de problemas financieros y si se te acumulan los cobros, un certificado medico del doctor que indique la seriedad del problema de salud de la persona a quien cuidas puede prevenir que la compañía eléctrica corte el servicio. También permite establecer un plan de pago.



Recuerda: Si la persona a quien cuidas depende de maquinaria para subsistir, asegúrate que haya una fuente de electricidad de repuesto en caso de un apagón



INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué haces tú en esta situación?

Pregunta: Más de una vez me he encontrado la estufa encendida sin cocinar nada. ¿Qué debo hacer?

Respuesta: Proporciona comida nutritiva que se pueda calentar en un horno de microondas cuando estés fuera. Si es necesario, apaga la estufa desde la fuente de poder. Proporciona lecciones sobre cómo usar el horno de microondas.

Aumenta tu auto estima

La música es un buen modo de aliviar la tensión, la cual puede ganar intensidad especial por la temporada festiva para ambos el encargado del cuidado y la persona a su cargo. Si tocas música durante las comidas, esto puede calmar a una persona agitada o poco cooperativa, y puede animarle a comer. Las canciones populares de los años treinta y cuarentas le cambian el humor a todo el mundo. ¡Encuentra música que te alce el alma y les beneficiará a todos!



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.

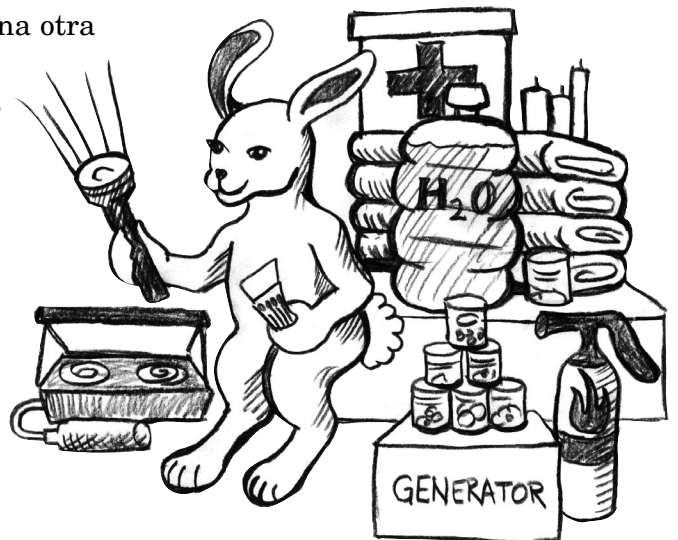
©2001 CareTrust Publications LLC.
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

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.

Equipo de emergencia para 72 horas

Hay medidas de precaución de bajo costo que te pueden dar tranquilidad. Todo hogar debe tener ciertos materiales básicos. Estos incluyen:

- comida enlatada, queso y cualquier comida especial para la persona a quien cuidas
- agua: llena botellas con agua de la llave y desinfectala con cloro (de 5 a ocho gotas por galón o 2 gotas por litro).
- granola, pasas y nueces, o alguna otra comida alta en energía
- navaja multiusos (las llamadas del ejercito suizo) con varias herramientas incluidas
- linterna de mano con pilas adicionales
- Cerillos (mechas o fósforos) a prueba de agua (disponibles en las tiendas de equipo para campamento)
- Botiquín de primeros auxilios con los medicamentos adicionales necesarios



EN EL PROXIMO EJEMPLAR: LA DINAMICA CORPORAL ¡SE TRATA DE TI!

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, ponte a pensar en cómo puedes aumentar la seguridad al proveer cuidado y asistencia utilizando algunas de las sugerencias que aprendiste. Responde las preguntas siguientes para reforzar tu aprendizaje.



Circula la V si la siguiente oración es verdadera o F si es falsa.

- 1 Es más fácil ver para una persona mayor que para un joven.
V F
- 2 La decoración y conveniencia son más importantes que la seguridad en el hogar.
V F
- 3 Los muebles deben poder moverse para que si alguien se cae, sea menos probable que se lastime.
V F
- 4 El mejor lugar para el extintor de fuego es en la recámara para tenerlo a la mano en la noche.
V F
- 5 La música puede ayudar a relajarse y animar el apetito.
V F
- 6 Al cuidar a una persona que necesita maquinaria para sobrevivir, siempre debes tener un plan de emergencia, en caso de un apagón.
V F
- 7 Las alfombras gruesas son mejores para caminar o andar en silla de ruedas.
V F
- 8 Por seguridad, protege o acolchona las esquinas y los filos de los muebles.
V F
- 9 Para algunas personas es más seguro usar un horno de microondas que la estufa.
V F

Nombre _____

Firma: _____ Fecha: _____

Piensa en cómo puedes aumentar la seguridad y prevenir los accidentes utilizando algunas de las sugerencias que aprendiste.

Respuestas: 1. F 2. F 3. F 4. F 5. V 6. V 7. F 8. V 9. V