

The Comfort of Home™

Noticias de Cuidado y Asistencia

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

Vestirse

Para vestirse sin tensarse

Puedes hacer más fácil vestir a una persona deshabilitada si estableces una rutina. Antes de comenzar, acomoda la ropa en el orden en que vas a ponérsela.

- ❖ Vístela mientras está sentada.
- ❖ Usa equipo de asistencia como ganchos para botones o calzadores.
- ❖ Evita la ropa con estampado demasiado tupido ya que hacen más difícil encontrar los botones y cierres.

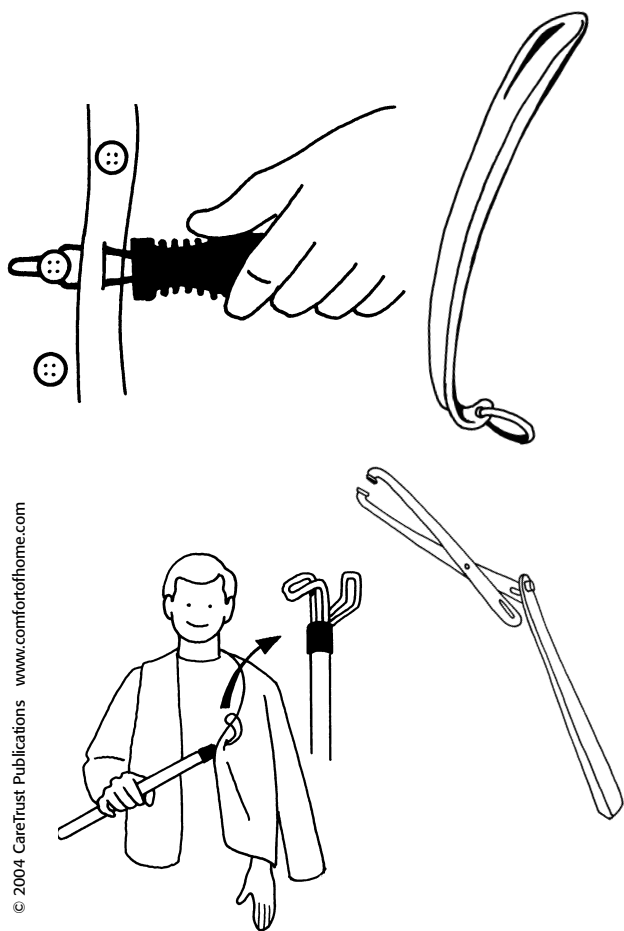
- ❖ Usa ropa holgada, fácil de poner, con cintura elástica, cierres de Velcro® y que se abra por delante.
- ❖ Usa sostenes que se abrochen por delante.
- ❖ Usa medias deportivas (calcetas).
- ❖ Primero viste el lado más débil.
- ❖ Para vestir a una persona que no puede levantarse de la cama, usa una bata que se cierre por detrás (será más fácil abrirla para usar el orinal).

Nota

Para personas que no pueden levantarse de la cama o silla de ruedas, asegúrate que no hay arrugas en la ropa de cama y de la persona para prevenir las llagas causadas por estar en la misma posición por largo tiempo.

Ayuda para vestirse

- ❖ Ganchos para los botones que facilitan abrocharse la ropa.
- ❖ Palos de vestir que permiten vestirse sin doblar el cuerpo.
- ❖ Calzadores que eliminan la necesidad de doblar el cuerpo para ponerse los zapatos.
- ❖ Sostenes para mantener los calcetines abiertos al ponérselos a la persona.



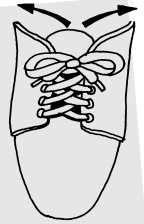
Continúa de la página 1 Vestirse
Para vestir a una persona con la enfermedad de Alzheimer

Si le gusta la misma ropa, compra varias piezas iguales.

- * Guarda el mismo tipo de ropa en el mismo lugar.
- * Simplifica el guardarropa de la persona.
- * Acomoda la ropa en el orden en que vas a ponérsela.
- * En su ropa favorita, cambia los botones por cierres de Velcro®.
- * Usa calcetas en vez de pantimedias.
- * Usa camisones que cierren un lado sobre el otro por la espalda.
- * Evita la ropa que se tiene que poner por encima de la cabeza.

Idea

Si la persona tiene problemas para atarse las agujetas (amarrarse los cabetes), cambia la forma de ponérselos, reemplazando las agujetas por elástico, para solamente tener que meter el pie.


RECURSOS PARA TI

Abledata archiva la información sobre miles de aparatos de asistencia para la salud en el hogar, desde utensilios de mesa hasta sillas de ruedas. Proveen precios, nombres y direcciones de los distribuidores.

(800) 227-0216, (301) 608-8998
www.abledata.com

Catálogo de Sears de cuidado de salud en el hogar

(800) 326-1750

Sammons Preston

(800) 323-5547

www.sammonspreston.com

Inspiración:

He desarrollado una nueva filosofía - solo le temo a un día a la vez.

~Charles M. Shultz

EL HUMOR

Doctor: ¿Tuvo una niñez feliz?
Hombre: Hasta ahorita aún la tengo.





Sugerencias para **balancear** el cuidado y tu trabajo

Míralo desde el punto de vista del patrón

Para desarrollar un buen plan de balanceo entre el cuidado de tu familia y tu trabajo de paga, evalúa el “clima de confianza” en tu trabajo. Hazte las siguientes preguntas: ¿les permiten los supervisores a los empleados en otros departamentos tener horarios flexibles? ¿Se tratan tú y tu supervisor con respeto y cortesía? ¿Cumple tu supervisor los compromisos que establece contigo? Si respondiste afirmativamente a esas preguntas, el clima de confianza parece bueno. Si es así, coméntale a tu supervisor tu situación de cuidado y cómo ésta afecta tu trabajo.

Si el nivel de confianza no es tan bueno, quizás prefieras platicar con un colega confiable o prestarle una visita a alguien en el departamento de recursos humanos. Puede ser que te permitan cambiar tu horario temporalmente, o pasar de tiempo completo a tiempo parcial para ayudarte a obtener el balanceo necesario.

Fuente: John Paul Marosy es el autor de *El cuidado de ancianos: Una guía de seis pasos para balancear el trabajo y la familia*, disponible por medio de www.bringingeldercarehome.com o llamando al (508) 854-0431.

© 2004 CareTrust Publications

Para hacer de vestirse una experiencia libre de tensiones...

- ◆ Siempre mantén una atmósfera tranquila y positiva para prevenir que la persona se frustre.
- ◆ Deja suficiente tiempo para vestirse, no lo hagas a prisa.
- ◆ Quizás sea mejor utilizar ropa holgada que facilita ponerse, como los zarapes o sudaderas para el frío.
- ◆ Elige telas lavables. El poliéster requiere plancharse menos, pero no es siempre tan cómodo como el algodón. Escoge las mezclas.

Idea

A todos nos gustan los elogios. Asegúrate de reconocer cuando la persona hace un buen trabajo, y cuando se ve bien (de vestido o arreglo).



Ahorra tiempo y dinero

Llama a tus almacenes y tiendas favoritos y pide que incluyan tu nombre en su lista para recibir catálogos. Después podrás ordenar lo que quieras por medio del teléfono, en línea o por correo. Aprovecha las ventas de temporada y haz tus compras por adelantado. No olvides tiendas de segundas o de reventa como la Goodwill y Salvation Army.

Nota

El tomar un baño y vestirse pueden ser agotantes para los ancianos; por lo tanto, incluye en tu horario después de ellos una actividad relajante para darle tiempo a la persona bajo tu cuidado de descansar.

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.

©2004 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.

La ropa sucia...

- ▶ Nunca coloques la ropa sucia en el piso, ya que ésta puede contaminar el piso y causar que las suelas de los zapatos acarrean gérmenes por toda la casa.
- ▶ Guarda la ropa sucia infectada en una bolsa de plástico y amárrala para prevenir derrames.
- ▶ Embolsa la ropa sucia en el mismo lugar donde se usa.
- ▶ Lava la ropa de cama con suciedad por separado de la otra ropa sucia.
- ▶ Llena la máquina lavadora con agua caliente, añade cloro blanqueador (máximo un 1/4 de taza) y detergente, y enjuaga dos veces la ropa antes de secarla.
- ▶ Limpia la lavadora pasándola por un ciclo con una taza de blanqueador o algún otro desinfectante.
- ▶ Utiliza guantes de hule para manejar la ropa sucia.
- ▶ Lávate las manos.



Nota

Si la orina se ha concentrado bastante a causa de una infección de la vejiga o deshidratación, no utilices blanqueador. La concentración de amoníaco en la orina y el cloro pueden causar gases venenosos.

Noticias de Cuidado y Asistencia

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

E X A M E N R Á P I D O

Es mucho más fácil ayudar a vestirse a una persona de habilidades físicas limitadas si estableces una rutina y utilizas utensilios de asistencia. Pon a prueba tu conocimiento con tus respuestas a las siguientes preguntas de cierto o falso:

1. Para una persona en cama, una bata de cierre por detrás puede ser mejor al usar un cómodo.
C F
2. Los estampados tupidos en la ropa pueden hacer más difícil encontrar los cierres y botones.
C F
3. Es muy importante asegurarse que no hay arrugas en la ropa para prevenir el desarrollo de las llagas de presión.
C F
4. Para vestir a una persona con la enfermedad de Alzheimer, coloca la ropa en el orden en que la vas a poner.
C F
5. Las agujetas de elástico pueden hacer los zapatos más fáciles de poner.
C F
6. Nunca coloques la ropa sucia en el piso porque puede contaminarlo con gérmenes.
C F
7. No importa si animas o elogias a la persona bajo tu cuidado.
C F
8. Las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer se alteran a veces si se les pone un artículo de ropa por encima de la cabeza.
C F
9. Viste primero el lado débil de la persona.
C F
10. El bañarse y vestirse puede ser agotante para un anciano.
C F

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____