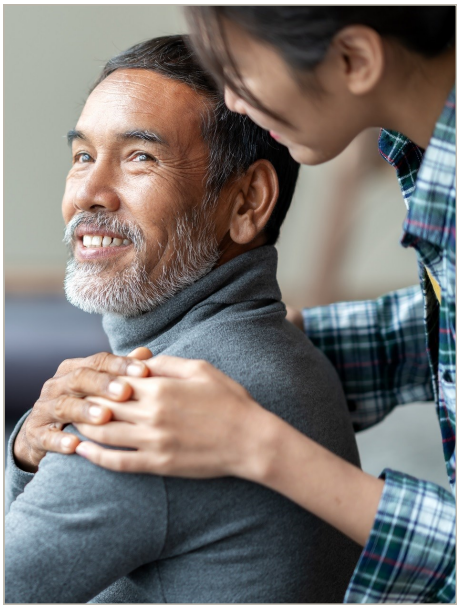

GESTIÓN DE CUIDADOS

Salt Lake County Aging & Adult Services, Programa de Apoyo al Cuidador

SALT LAKE COUNTY
AGING & ADULT SERVICES

“No habrás vivido hasta que hayas hecho algo por alguien que nunca podrá retribuirte”.

~John Bunyan, Autor (1628 - 1688)

La Guía para gestión de cuidados aporta un conjunto de herramientas y recursos diseñados para ayudar a las personas a manejar mejor sus entornos de atención, lo que permite que los cuidadores tengan tiempo para recuperar energías y mejorar su calidad de vida.

Para obtener más información, comuníquese con nosotros:

Programa de Apoyo al Cuidador
Salt Lake County Aging & Adult Services
2001 S State Street S1-600, Salt Lake City, Utah 84114-4575
385.468.3280 | TTY 7-1-1
www.slco.org/caregiver

Síganos en:

CONTENIDO

Aprender a gestionar los cuidados	página 4
Identificar necesidades y habilidades de cuidado	página 8
Involucrar a la familia y a otras personas	página 14
Organizar tareas y citas	página 18
Hacer seguimiento de síntomas y comportamientos	página 22
Seleccionar productos y servicios	página 28
Tomar decisiones sobre el envejecimiento	página 32

APRENDER A GESTIONAR LOS CUIDADOS

Con el paso del tiempo, mejorar habilidades y conocimiento da lugar a confianza y a una mejor gestión del tiempo, lo que ayuda a minimizar el estrés.

Desarrollo de habilidades. Los cuidadores necesitan opciones y apoyo para aumentar sus habilidades.

Gestión de tareas. La organización de las tareas y asignaciones necesarias para mantener a salvo a quien recibe la atención permite una experiencia de cuidado más predecible y manejable. Cada miembro del equipo de cuidados necesita una comprensión y asignación de tareas específicas claras para sentirse seguro en su rol.

Desarrollo de nuevos conocimientos y búsqueda de apoyo

Desarrolle nuevos conocimientos. El gobierno local, así como hospitales, bibliotecas, universidades y grupos comunitarios ofrecen opciones educativas gratuitas y privadas.

Asista a grupos de apoyo. Existen tres tipos de grupos de apoyo en Utah:

- Cuidados generales (apoyo entre cuidadores).
- Específico de una emoción (depresión, duelo, pérdida, etc.).
- Específico de una enfermedad (Alzheimer, Parkinson, etc.).

Estos tres grupos son fundamentales, ya que cada uno apoya un campo distinto de salud y bienestar del cuidador.

Manténgase informado sobre calendarios de eventos para cuidadores.
Los condados de Utah generalmente ofrecen este tipo de eventos. A continuación, se presenta una lista con opciones de clases, jornadas públicas y ferias y eventos de salud:

- Cada una de las Agencias Locales sobre Envejecimiento de Utah ofrece opciones específicas para cada condado. Por ejemplo: El condado de Salt Lake ofrece el calendario de slco.org/caregiver, un boletín informativo, correos electrónicos mensuales, redes sociales y calendarios de eventos del Centro para Personas de la Tercera Edad y de la Biblioteca. Para obtener más información, visite slco.org/aging y slcolibrary.org.
- SeniorsBlueBook.com ofrece un calendario de eventos para personas de la tercera edad y profesionales en todo el estado de Utah.
- NowPlayingUtah.com ofrece una amplia variedad de eventos, ferias y festivales donde los cuidadores pueden relajarse y desconectarse de los desafíos diarios de su trabajo.
- 211utah.org (United Way) ofrece una variedad de servicios sociales para todos los aspectos de la atención familiar, lo que incluye listas por condado de recursos de alimentos, salud y dentales a bajo costo.

Encuentre herramientas electrónicas. Internet ofrece una variedad de aplicaciones de planificación y organización para cuidadores que se pueden descargar en teléfonos celulares, tabletas y computadoras. Pueden tener un costo o necesitar suscripción. Puede encontrar los enlaces web y las comparaciones entre aplicaciones haciendo preguntas básicas en un motor de búsqueda web, como “las 10 mejores aplicaciones para cuidadores”.

Participe en redes sociales. Las redes sociales son una forma rentable de aprender y compartir con otros cuidadores. Facebook, Pinterest, Twitter, YouTube, blogs de cuidadores y otras redes sociales lo conectan con asociaciones, videos, descripciones de productos y diversas herramientas y técnicas que los cuidadores pueden aplicar relacionados con enfermedades. No existe una puerta equivocada a la hora de buscar apoyo para el cuidador.

Mejorar habilidades básicas

Permita que los demás ayuden. Los entornos de atención son eficaces cuando logran que quien la recibe se sienta seguro, cómodo y comprendido. Tómese el tiempo de explorar las habilidades y destrezas de familiares, amigos y profesionales. Todos tienen algo valioso que ofrecer.

Sea compasivo. Un entorno de atención está lleno de desafíos. Todos los involucrados se benefician cuando las solicitudes y los cambios se ofrecen con compasión.

Viva el presente. Los cuidadores, a menudo, se distraen pensando en las tareas

que no han finalizado. Busque maneras de disfrutar y relajarse en cada momento. Concéntrese en apreciar el presente: el mañana llegará pronto.

Utilice su sentido del humor. Reírse de los errores o ponerle un poco de humor a una situación difícil es un don. La risa elimina el peso de lo que no podemos controlar, y nos ayuda a perdonarnos por ser humanos. Aprenda a disfrutar la travesía.

Sea organizado. Tome unas lecciones sobre técnicas de organización. Si una persona sabe qué cuidados brindar y cuándo y cómo hacerlo, el plan de atención funcionará de manera mucho más fluida y las reservas de energía podrán guardarse para casos de emergencia.

Establezca límites. Aprender a establecer y mantener límites reduce el estrés. Con el tiempo, todos se acostumbran a las reglas del juego y comienzan a sentirse seguros con respecto a cómo funciona el plan de atención. Los límites son necesarios para mantener buenas relaciones.

Vaya despacio. El cuidado no se trata de hacerlo lo más rápido. Quien recibe la atención, generalmente, prefiere la calidad a la cantidad. Aprenda a planificar tiempo adicional para las tareas simples, especialmente cuando se trata de prestar asistencia a personas en estado de vulnerabilidad. Aprenda a valorar y celebrar el progreso en lugar de la finalización de tareas.

Sea curioso. Aprender a identificar oportunidades y cuestionar la forma en que se hacen las cosas es muy valioso. Tener la mente abierta a nuevas y mejores opciones puede sumar recursos valiosos y minimizar el estrés.

Priorizar y establecer metas

Un plan de acción mantiene a una familia o a otras personas enfocadas en los elementos fundamentales del plan de atención acordado.

Un plan de acción debe incluir lo siguiente:

Qué. Haga una lista detallada de lo que hará: trapear el piso, comprar alimentos o conducir a una cita médica.

Cómo. Exactamente cuánto tiempo se requerirá o hasta qué punto se hará: dos

horas para el transporte, una noche para cenar fuera de casa o dos visitas cada mes.

Cuándo. Mencione cuándo se llevará a cabo la tarea: martes, 2 de agosto de 4:00 a 6:00 p.m., o cada quince días los lunes empezando el 1 de junio a las 10:00 a.m.

Dónde. Mencione el lugar del evento: en casa de mamá, el consultorio del médico o el consultorio de fisioterapia. Indique la dirección exacta cuando corresponda.

Medida del éxito. Marque las tareas terminadas en una lista de comprobación y celebre los logros para que los participantes sientan el progreso realizado. Encontrará una hoja de trabajo para tareas básicas en la página 21 de esta guía.

Ejemplos de asignación de tareas:

- Todos los lunes a las 10:00 a.m. Jerry llevará a mamá al supermercado.
- Los martes y jueves por la noche, Sharon irá a casa de papá después del trabajo durante una hora para colaborar con la limpieza de la casa, hacer una comida sencilla y asegurarse de que papá esté a salvo.

Priorizar metas. A menos que se trate de una emergencia, las asignaciones se deben priorizar para que los cuidadores familiares y los demás no se sientan agobiados. Determine qué elementos o asignaciones son fundamentales y deje el resto para la próxima reunión familiar de planificación.

Valorar la confianza de las metas. Después de haber completado las asignaciones, pídales a los participantes que encierren en un círculo el nivel de confianza que sienten para llevar a cabo sus asignaciones o metas:

Escala de confianza de las asignaciones

Baja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Alta

Si los participantes de esta meta no están, al menos, 70% seguros de que lograrán la tarea como se describe, es posible que la familia y las demás personas deban ajustar la carga de la tarea. La meta es progresar, no abrumar a los miembros de la familia y a las demás personas que están participando.

IDENTIFICAR NECESIDADES Y HABILIDADES DE CUIDADO

Habilidades de quien recibe la atención. Las necesidades de atención se deben compartir con la familia, los profesionales y otras personas para minimizar la confusión y hacer que los resultados sean posibles.

Revisión de necesidades generales. Una revisión de necesidades generales ayuda al cuidador a determinar qué recursos pueden contribuir a hacer que el entorno de atención sea más manejable.

Desafíos del cuidador. Un buen plan de atención refleja las habilidades actuales tanto del cuidador como de quien recibe la atención.

Habilidades físicas de quien recibe la atención

Esta hoja de trabajo ayuda al cuidador a determinar en qué puntos pueden los profesionales y otras personas enfrentar resistencia cuando se les pide que brinden atención.

A una persona se le debe motivar a hacer todo lo que pueda. Mantenerse activo favorece la fortaleza física, el propósito de vida y el bienestar emocional.

Actividades de la vida diaria	**Puede hacerlo solo**	**Puede hacerlo con asistencia**	**Necesita de asistencia total**	**Puede hacerlo pero no lo hará**	**No permite que se le ayude con esta tarea** (¿por qué?)
Traslado (de la cama o de la silla)					
Bañarse					
Ir a baño (incontinencia)					
Vestirse					
Alimentarse (trinchar y cortar)					
Caminar (¿equipo adaptativo?)					

Actividades de la vida diaria independiente	**Puede hacerlo solo**	**Puede hacerlo con asistencia**	**Necesita de asistencia total**	**Puede hacerlo pero no lo hará**	**No permite que se le ayude con esta tarea** (¿por qué?)
Administración de medicamentos					
Ir de compras					
Preparación de comidas					
Uso del teléfono					
Labores domésticas ligeras					
Labores domésticas complejas					
Administración del dinero					

Habilidades cognitivas de quien recibe la atención

Este cuadro ayuda al cuidador a identificar papeleo o tareas financieras de quien recibe la atención sobre las que pueda necesitar asistencia. Encierre en un círculo la capacidad actual de quien recibe la atención y tome notas según sea necesario.

Tarea cognitiva	**Actualmente lo hace por su cuenta**		**Comportamientos asociados con esta actividad** (parece confundido, comete errores en su chequera, tiene facturas sin pagar, preocupaciones sobre abuso, etc.)
Gestiona el seguro	Sí	No	
Administra el dinero	Sí	No	
Paga las facturas	Sí	No	
Las facturas las paga un tercero o una compañía	Sí	No	
Se comunica de manera clara, se le entiende fácil	Sí	No	
Puede usar el teléfono	Sí	No	
Puede escuchar lo que se le dice	Sí	No	
Puede ver y leer documentos	Sí	No	
Puede entender lo que se dice en los documentos	Sí	No	
Puede rellenar formularios y hacer papeleo	Sí	No	
Tiene un asesor financiero	Sí	No	
Tiene un abogado	Sí	No	
Solicita asistencia con sus finanzas	Sí	No	
Se resiste a aceptar ayuda con sus cuentas bancarias	Sí	No	
Problemas de memoria de moderados a graves	Sí	No	

Revisar necesidades generales

Este formulario ayuda al cuidador a identificar necesidades generales de quien recibe la atención, así como a determinar qué recursos se deben investigar y ubicar.

- ¿Cuál es la preocupación más común mencionada por quien recibe la atención? ¿Con qué frecuencia?

- ¿Quien recibe la atención está a salvo en su situación actual de vivienda? Si la respuesta es negativa, ¿por qué? Y, quien recibe la atención ¿está dispuesto a explorar otras opciones de vivienda? Si la respuesta es negativa, ¿por qué?

- ¿Quien recibe la atención corre el riesgo de maltrato, de abandono, de descuidarse o de que se aprovechen de su situación? Si es así, ¿por qué? (*Llame al 911 o a los Servicios de Protección para Adultos por el 1-800-371-7897 para informar de cualquier preocupación*).

- ¿Quien recibe los cuidados puede conducir? Si la respuesta es afirmativa, ¿se encuentra a salvo mientras conduce? Si la respuesta es negativa, ¿qué medios de transporte alternativos utiliza o se están analizando?

- ¿El cuidador ha observado alguna preocupación con respecto a los hábitos alimenticios de quien recibe la atención? Si es así, ¿qué ha observado?

- ¿Los vecinos, familiares o amigos han expresado inquietudes sobre quien recibe la atención? Si es así, ¿cuáles son esas preocupaciones?

Identificar los desafíos de un cuidador

Los cuidadores necesitan manejar el estrés y los comportamientos de fatiga. Se recomienda que los cuidadores tengan, al menos, un día de descanso a la semana y un descanso de tres días cada tres meses.

Este ejercicio ayudará a identificar las áreas que necesitan desarrollo inmediato o cuidado personal.

Revise la siguiente lista de cambios. Marque las situaciones que haya experimentado en los 6 meses pasados. Compruebe si un área específica tiene más marcas de verificación que las demás.

Desafíos físicos

- ☐ Pérdida de energía o fatiga
- ☐ Problemas digestivos o del estómago
- ☐ Problemas para conciliar el sueño
- ☐ Dolores de cabeza frecuentes
- ☐ Dolores musculares
- ☐ Pérdida de apetito
- ☐ Dolor en el pecho o ataques de pánico
- ☐ Dificultad respiratoria
- ☐ Brotes en la piel
- ☐ Otros:

Desafíos emocionales

- ☐ Pérdida de interés en actividades
- ☐ Ansiedad
- ☐ Irritabilidad para con los demás
- ☐ Estado de ánimo depresivo o tristeza
- ☐ Sentirse atrapado o presionado
- ☐ Cambio repentino del estado de ánimo
- ☐ Impaciencia
- ☐ Estado de ánimo sensible
- ☐ Inquietud o desasosiego frecuentes
- ☐ Procesos de pensamiento negativo
- ☐ Sentirse abrumado o estresado
- ☐ Pérdida de propósito o dirección de vida

Desafíos cognitivos

- ☐ Problemas para concentrarse/confusión
- ☐ Se distrae fácilmente/le cuesta enfocarse
- ☐ Dificultad para llenar formularios
- ☐ Dificultad para tomar decisiones
- ☐ Pensamientos repetitivos que no cesan
- ☐ Malentendidos con los demás
- ☐ Falta de criterio
- ☐ Inseguridad o duda constante
- ☐ Pensamientos pesimistas o negativos
- ☐ Otros:

Desafíos del comportamiento

- ☐ Aumento en el consumo de alcohol
- ☐ Aumento en el consumo de tabaco
- ☐ Conducir demasiado rápido/agresividad
- ☐ Rechinar los dientes
- ☐ Actitud “mandona”
- ☐ Actividades exageradas
- ☐ Caminar de un lado al otro, inquietud
- ☐ Risa o llanto inapropiados
- ☐ Dormir demasiado
- ☐ Otros:

Adaptado de: Harvard Extension Education, Carson, Shelley H. PhD. Recuperado de www.isites.harvard.edu, diciembre de 2016.

Fomentar la resiliencia de un cuidador

Los cuidadores necesitan mantener su resiliencia: la capacidad de recuperarse o restablecerse de los desafíos que conlleva brindar cuidados a largo plazo.

Este ejercicio ayudará a identificar las fortalezas que se deben fomentar y desarrollar para minimizar los riesgos asociados con el desarrollo de fatiga por compasión (la incapacidad de brindar cuidado compasivo a los demás).

Revise la siguiente lista. Marque las fortalezas que generalmente emplea para enfrentar situaciones difíciles. Marque tanto las fortalezas que reconoce en usted como las fortalezas que los demás le expresan que ven en usted.

Yo soy:

- ☐ Valiente
- ☐ Lógico
- ☐ Honesto
- ☐ Buen oyente
- ☐ De mente abierta
- ☐ Creativo
- ☐ Entusiasta
- ☐ Auténtico
- ☐ Fiel a mis valores
- ☐ Agradecido
- ☐ Educado
- ☐ Alegre
- ☐ Resistente
- ☐ Capaz de inspirar
- ☐ Confiable
- ☐ Racional
- ☐ Tranquilo
- ☐ Organizado
- ☐ Capaz de confiar
- ☐ Maduro
- ☐ Paciente
- ☐ Optimista
- ☐ Educado y amable
- ☐ Motivado
- ☐ Leal
- ☐ Ejecutor
- ☐ Confidencial
- ☐ Fuerte
- ☐ Carismático
- ☐ Divertido
- ☐ Disciplinado
- ☐ Recatado
- ☐ Inteligente
- ☐ Astuto
- ☐ Amistoso
- ☐ Buena persona
- ☐ Hábil
- ☐ Conciliador
- ☐ Servicial
- ☐ Curioso
- ☐ Fácil de tratar
- ☐ Rápido mentalmente
- ☐ Analítico
- ☐ Sensible
- ☐ Artístico
- ☐ Persistente
- ☐ Responsable
- ☐ Callado/pensativo
- ☐ Capaz de procesar solicitudes
- ☐ Abierto a las nuevas ideas
- ☐ Consciente
- ☐ Bueno estableciendo límites
- ☐ Una amplia visión de la vida
- ☐ Ambicioso
- ☐ Racional en tiempos de crisis
- ☐ Experto en mi trabajo
- ☐ Otro:

¿Cuál de mis fortalezas puedo trabajar o desarrollar mejor para aumentar mi resiliencia para el cuidado?

Adaptado de: Harvard Extension Education, Carson, Shelley H. PhD. Recuperado de www.isites.harvard.edu, diciembre de 2016.

INVOLUCRAR A LA FAMILIA Y A OTRAS PERSONAS

La familia y los amigos son una parte valiosa de cualquier plan de atención.

Personas. Cada persona necesita determinar de lo que es capaz y está dispuesto a brindar. Las agencias de cuidado y los proveedores pueden realizar tareas adicionales según sea necesario.

Tareas. Permitir que los miembros de la familia y otras personas participen de diversas maneras minimiza la presión y el estrés del cuidado. Las ideas pueden incluir apoyo financiero, una comida ocasional o ayudar con los quehaceres y suministros necesarios. Ninguna oferta es muy poca ni injusta.

Celebración de reuniones familiares

Cree un equipo de atención. Brindar todos los aspectos de la atención sin recibir el apoyo de otras personas puede provocar agotamiento y fatiga por compasión.

Es posible que un cuidador no tenga una familia. El concepto de la reunión familiar sigue siendo valioso, ya que los vecinos y profesionales siguen desempeñando el papel de apoyo.

Identifique quién debe asistir a la reunión. Esto puede incluir familiares, amigos, vecinos, miembros de la iglesia, personal de salud domiciliario, médicos u otros profesionales que colaboran con el plan de atención.

Determine quién se encargará de los preparativos Un miembro de la familia puede servir de voluntario para este papel o se le puede pagar a un profesional para que lo haga. Muchas familias disfrutan de trabajar con un tercero para obtener perspectiva y claridad. Si la familia es numerosa, pueden rotar quién organiza y auspicia cada reunión. Esta persona también ejecutará y gestionará la agenda de la reunion que organicen.

Establezca la hora y el lugar. Es aconsejable llevar a cabo una reunión programada regularmente que permita hacerlo fácil. Programar la reunión con un mes de anticipación permite que los asistentes ajusten sus horarios, piensen en posibles preocupaciones y alcancen asignaciones. Pueden elegir participar por Skype, teléfono o Facetime para evitar viajes y condiciones climáticas. La reunión se puede llevar a cabo donde los participantes deseen (parque, restaurante, hogar, biblioteca, etc.).

Presionar a un individuo para que haga una tarea con la que se siente incómodo o que no puede hacer, puede llevar a frustración, abandono y relaciones familiares rotas.

Presionar a un individuo para que haga una tarea con la que se siente incómodo o que no puede hacer, puede llevar a frustración, abandono y relaciones familiares rotas.

Elabore y distribuya la agenda antes de la reunion. Enviar la agenda con anticipación les recuerda a los participantes sobre la próxima reunión y les da tiempo para completar cualquier tarea asignada o investigación sobre la que necesiten informar al resto del grupo.

Haga reuniones divertidas. Tómese el tiempo durante cada reunión para fomentar la unión familiar. Considere incluir actividades, juegos, premios, refrigerios, un momento de historia familiar, etc.

Rote la responsabilidad de preparar la hoja de trabajo de la reunión familiar. Agregue tareas asignadas a la hoja de trabajo y al calendario familiares. Agradezca a todos por su participación y por haber aceptado ayudar con el cuidado. Entregue una copia de la hoja de trabajo de la reunión y del calendario familiar a cada uno de los miembros del equipo de atención. Es importante que todos se mantengan informados y recordarles las tareas asignadas. Los documentos se pueden enviar por correo electrónico, por correspondencia o colocarse en una plataforma compartida o programa en línea.

Comprender los puntos de vista de los demás sobre los cuidados

Parte importante de tener una reunión familiar exitosa es comprender de qué manera ve y cómo se siente cada miembro de la familia sobre los cuidados. Esta hoja ayuda a la familia a determinar qué apoyo se puede esperar de cada miembro de la familia. Las necesidades y habilidades de cada miembro de la familia se deben validar y respetar para mantener un entorno de atención saludable.

Cuando pienso en cuidar a otra persona, yo ... (siento, pienso, veo, etc.)

_____

_____

_____

Lo que estoy dispuesto y puedo hacer:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Lo que NO estoy dispuesto o no puedo hacer:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Enumere las habilidades, el equipo o los recursos que podrían contribuir con la situación de atención:

_____

_____

_____

¿Hay algo que quiere aprender para mejorar su capacidad para brindar los cuidados?

_____

_____

_____

Agenda de reuniones familiares

Fecha de la reunión: _____ Lugar de encuentro: _____

Punto de la agenda	Notas de discusión

Tarea que se debe llevar a cabo	¿Quién hará la tarea?	¿Cuándo la hará?

Fecha, hora, lugar y patrocinador/organizador de la próxima reunión:

ORGANIZAR TAREAS Y CITAS

Los cuidadores usualmente ayudan a quien recibe la atención con tareas como pagar facturas, comprar alimentos u organizar servicios. La organización ayuda a establecer un límite sobre lo que puede y no puede hacer el cuidador.

Encuentre recursos y asistencia a través de los Servicios para Adultos y Personas Mayores del condado o de los siguientes sitios web:

- uw.org/211
- daas.utah.gov
- slco.org/aging
- slco.org/apps/55plus/
- seniorsbluebook.com
- eldercare.gov
- dexknows.com

Pago de facturas

Esta hoja de trabajo ayuda al cuidador a hacer seguimiento de las transacciones mensuales básicas. El cuidador puede determinar posibles problemas y opciones, como pago automático, sobrecargos, doble facturación y posibles fraudes y estafas.

Servicio que debe pagar (Renta, energía eléctrica, podar el césped, etc.)	**Empresa o persona** (Comcast, John Smith, etc.)	**Monto** ($25.00)	**Fecha de vencimiento** (el 10 de xxx)

Citas

El seguimiento de las citas de una manera simple y cronológica permite que la familia vea el historial de la atención brindada. Las notas proporcionadas le brindan a la familia y al personal de atención médica domiciliaria un lugar para compartir actualizaciones, evaluar el progreso y simplemente mantenerse en contacto con el progreso de quien recibe la atención.

Fecha de la cita	**¿Se recomendaron cambios?**		**Notas** (resultados de pruebas, actualizaciones nutricionales, cambios de medicamentos, comentarios de parte de los profesionales, etc.)
	Sí	No	
	Sí	No	
	Sí	No	
	Sí	No	
	Sí	No	
	Sí	No	
	Sí	No	
	Sí	No	
	Sí	No	
	Sí	No	

Tareas

El seguimiento de las tareas que se lleven a cabo brinda a los cuidadores y a las demás personas un lugar para catalogar y revisar los quehaceres necesarios. Una lista de tareas también les indica a las personas lo que falta por hacer, lo cual reduciría el estrés del cuidador al permitir que otras personas lo ayuden sin tener que preguntar o coordinar todo a través de él.

Tarea que se debe llevar a cabo	**Fecha de finalización**	**Notas** (tarea completada, alguna dificultad, necesidad de suministros, sugerir un nuevo producto, hacer una pregunta, etc.)

HACER SEGUIMIENTO DE SÍNTOMAS Y COMPORTAMIENTOS

Los comportamientos son el lenguaje que la mayoría de las personas que reciben la atención utilizan para informarles a sus cuidadores y a la familia de algo que no está bien y debe abordarse.

Los cambios de comportamiento debido a medicamentos, diagnósticos, estrés y otros desafíos son una parte normal de la experiencia de atención. El comportamiento siempre debe ser tomado en serio.

Hacer seguimiento de cambios de comportamiento ayuda a las personas a identificar:

- Cómo desean que los traten quienes reciben la atención.
- Lo que un receptor de la atención encuentra difícil de aceptar.
- Angustia emocional y otros desafíos que el receptor de la atención podría estar enfrentando pero no puede explicar
- Preocupaciones con respecto al bienestar que se deben analizar con profesionales

Seguimiento e informe de rutinas

Quienes reciben la atención usualmente están bajo el cuidado de otras personas o de personal de un centro. Proporcionar una lista de las rutinas regulares del cuidador es muy útil para que el personal y las demás personas comprendan por qué la persona puede estar agitada si se cambia un horario o si es necesario ajustarlo. Las rutinas interrumpidas pueden causar comportamientos inesperados.

Programa de baño y cuidado personal

Días por semana:	__Lun __Mar __Mie __Jue __Vie __Sab __Dom Hora: (a.m./p.m.)
Tipo:	__Cama __Ducha __Bañera con silla para baño __Otros:_____
Cuidado del cabello:	__Lun __Mar __Mie __Jue __Vie __Sab __Cuando sea permitido
Cuidado bucal:	__Cepillado __Uso de hilo dental __Dentadura postiza __Otros:_____
Cuidado de la piel:	__Crema para el cuerpo __Crema de manos __Uso de talco
Control de la Vejigae intestinos	__Utiliza suministros para incontinencia __Cubre camas __Pañales/Toallitas

Apoyo físico y social

Para caminar:	__Andadera __Bastón __Silla de ruedas __Ortopedicos __Otros:_____
Para mantenerse de pie:	__Lapsos cortos __Necesita asistencia __Necesita la asistencia de dos personas
Equipo adaptativo:	__Silla elevadora __Agarraderas __Otros:_____
Actividad:	__Sí __No Cuándo/cada cuánto:_____
Ejercicios:	__Sí __No Cuándo/cada cuánto:_____
Televisión:	__Sí __No Cuándo/cada cuánto:_____
Música:	__Sí __No Cuándo/cada cuánto:_____
Visitas:	__Sí __No Cuándo/cada cuánto:_____
Llamadas:	__Sí __No Cuándo/cada cuánto:_____

Síntomas físicos

Los profesionales, a menudo, le preguntan al cuidador por el tipo de síntomas que ha observado. Esta hoja ayuda a crear un informe de esos síntomas para médicos y profesionales de atención médica.

Desde la cita médica más reciente se han observado los siguientes síntomas:

Dieta y nutrición

- ☐ Sed extrema
- ☐ Falta de sed
- ☐ Aumento o pérdida de peso
- ☐ Pérdida de apetito
- ☐ Dificultad para masticar
- ☐ Dolor después de comer
- ☐ Dolor en los dientes
- ☐ Dificultad para tragar
- ☐ Tose cuando come

Patrones de sueño y actividad

- ☐ Dificultad para dormir
- ☐ Se despierta constantemente
- ☐ Tiene pesadillas
- ☐ Duerme pero no descansa
- ☐ Siempre somnoliento
- ☐ Las piernas se contraen mientras duerme
- ☐ A menudo se cae (__veces)
- ☐ Dolor en las piernas al caminar
- ☐ Otros: _____

Intestinos, vejiga o abdomen

- ☐ Inflamación
- ☐ Retorcijones
- ☐ Flatulencia excesiva
- ☐ Llagas con secreciones
- ☐ Dolor en el área de las ingles
- ☐ Dolor en el área de los riñones
- ☐ Flujo vaginal
- ☐ Orina frecuente
- ☐ Dolor al orinar
- ☐ Infecciones frecuentes
- ☐ Sangre en la orina
- ☐ Otros: _____

Huesos, músculos, articulaciones y piel

- ☐ Inflamación en __ piernas
- ☐ Inflamación en __ brazos
- ☐ Hormigueo o entumecimiento
- ☐ Articulaciones calientes y blandas
- ☐ Enrojecimiento de las articulaciones
- ☐ Posición inusual de extremidades
- ☐ Cambio en el color de los labios
- ☐ Cambio en el color de los dedos de los pies
- ☐ Otros: _____

Pecho, corazón y cabeza

- ☐ Dolor en el pecho
- ☐ Pulsaciones rápidas
- ☐ Hormigueo en los brazos o en las piernas
- ☐ Problemas en los senos
- ☐ Tos inusual
- ☐ Incremento en la cantidad de moco
- ☐ Moco de color inusual
- ☐ Respiración rápida
- ☐ Respiración dolorosa o silvante
- ☐ Mareos
- ☐ Dolores de cabeza
- ☐ Otros: _____

Síntomas de bienestar

Los profesionales, a menudo, le preguntan al cuidador por el tipo de síntomas que ha observado. Esta hoja ayuda a crear un informe de esos síntomas para médicos y profesionales de atención médica.

Medicamentos

__Sí __ No Toma sus medicamentos recetados a tiempo

__Sí __ No Toma las recetas según la dosis indicada / correcta

__Sí __ No Se queja o presenta efectos secundarios, tipo: _____

__Sí __ No Dejó de tomar medicamentos recetados, motive: _____

__Sí __ No Nuevo medicamento que recetó el Dr . _____ desde _____

__Sí __ No Cambios repentinos después del nuevo medicamento _____

__Sí __ No Otro: _____

Bienestar emocional y mental

__Sí __ No Comportamientos inusuales (agresión, ira, retraimiento, suicidio, etc.)

__Sí __ No Alucinaciones

__Sí __ No Ansiedad o excitación

__Sí __ No Depresión, tristeza y pérdida

__Sí __ No Disminución de función mental

__Sí __ No Cambio en la memoria a corto o a largo plazo (encierre con un círculo el que corresponda)

__Sí __ No Aumento de la confusión

__Sí __ No Apatía (no muestra sentimientos reales)

__Sí __ No Se queja de no ser útil, amado o valorado

Antecedentes de comportamientos

No todos los comportamientos son consecuencia de un nuevo diagnóstico o medicamento. Algunos son consecuencia de hábitos de por vida, personalidad o afecciones médicas heredadas o de un desafío o evento incontrolable en su vida. El rastreo de comportamientos a largo plazo ayuda a los profesionales a diferenciar los comportamientos con antecedentes de los nuevos que tienen que ver con diagnóstico o medicamentos actuales.

Comportamiento observado	**Duración del comportamiento observado**	**Notas sobre la situación actual** (limitar el azúcar controla la hiperactividad, asiste a Alcohólicos Anónimos dos veces por semana, se niega a tomar medicamentos, etc.)

Comportamientos actuales

El seguimiento de los comportamientos y síntomas después de un nuevo diagnóstico o después de que se le recete un nuevo medicamento ayuda a los profesionales y a otras personas a comprender qué comportamientos pueden estar directamente asociados con la nueva afección. No dude en llamar al 911 o a otros profesionales de inmediato si un comportamiento se sale del control del cuidador.

Comportamiento observado	**Fecha y hora del comportamiento observado**	**Notas para llevar a la próxima reunión con los profesionales** (confusión, agresión, depresión, incapacidad para realizar tareas específicas, alucinaciones, etc.)

SELECCIONAR PRODUCTOS Y SERVICIOS

Uno de los mayores desafíos que enfrenta un cuidador cuando trabaja con profesionales es saber qué asistencia pedir. El cuidado generalmente requiere conocimiento y habilidad en cuatro categorías:

Resultados. Determinar qué necesita un cuidador es esencial para identificar productos y servicios exitosos.

Productos. Informarse sobre opciones de productos y servicios. Informarse sobre dónde se pueden adquirir o probar los productos antes de comprarlos.

Proceso. Encontrar opciones libres de estrés para comprar, recibir y devolver productos: el cuándo, cómo y dónde de una prestación de servicio exitosa.

Éxito. Determine y comuníqueles a los profesionales cómo se ve y se siente un buen servicio o producto para el cuidador y para quien recibe la atención.

Especificar los resultados del cuidador

Existe una amplia variedad de productos y servicios para cuidadores. Encontrar la opción más efectiva depende de lo que el cuidador esté tratando de lograr. Responder las siguientes preguntas ayudará al cuidador a explicarles los resultados que requiere a los profesionales para poder determinar el producto y el proceso correctos.

¿Qué es lo que más necesito? (Dormir más, menos lavado de ropa, un descanso, paz, un lugar para desconectarse, etc.)

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué ayuda necesito para que eso sea posible? (Asistencia con tareas, ayuda con el transporte, etc.).

1. _____
2. _____
3. _____

El servicio que necesito sería... (reducir el tiempo de lavado a la mitad, ir a una cita o de vacaciones, etc.).

1. _____
2. _____
3. _____

Tres cosas que desearía tener tiempo para hacer son: (leer un libro, tomar una clase, asistir a un grupo de apoyo, ir a la graduación de mi nieto, etc.).

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué ayuda necesito para poder tomar un descanso y recuperar fuerzas?

1. _____
2. _____
3. _____

Elección del producto adecuado

Encontrar el producto adecuado depende de lo que el cuidador necesita que haga. Responder algunas preguntas simples ayudará al cuidador a describir las necesidades del producto y a reducir el parámetro de búsqueda para el cuidador y los profesionales.

¿Qué necesita hacer el producto? (ayudar con la estabilidad al caminar, mantener las sábanas secas, minimizar el tiempo de cocinar, etc.).

- _____
- _____

¿Cuál es el límite de presupuesto para este artículo? (buena calidad/precio, alquiler, préstamo, menos de $25, etc.).

- _____
- _____

¿Qué especificaciones se requieren? (para un hombre de 280 libras, solo fin de semana, debe ser azul, etc.).

- _____
- _____

Posible lista de productos	Satisface las necesidades	Se ajusta al presupuesto	Se ajusta a las especificaciones

Organización de un proceso exitoso

El tiempo, los recursos y la energía de un cuidador son muy valiosos. Un proceso verdaderamente efectivo le permite al cuidador encontrar, ordenar y recibir un producto o servicio en un plazo razonable.

También es aconsejable comprar en una organización que haya establecido políticas claras de devolución y reglas de negociación de conflictos.

Mencione los requisitos específicos de entrega: (por correo, después de las 5:00 p. m., ir a recogerlo, entregar en la sede, etc.).

- Producto _____ Requisitos de entrega: _____
- Producto _____ Requisitos de entrega: _____

Preguntas generales que debe hacer al ordenar un producto o servicio:

1. ¿El proceso de entrega actual tiene muchas fallas y es estresante? Sí No
2. ¿El pedido puede ser entregado de manera segura en su hogar cuando usted esté ausente? Sí No
3. ¿Hay algún costo de envío? (¿Cuánto? Revise las opciones). Sí No
4. ¿Los conflictos, las devoluciones y las negociaciones se manejan de manera oportuna? Sí No
5. ¿La promesa de entrega o servicio se maneja por escrito? Sí No
6. ¿Estoy dispuesto a ajustar mis necesidades de entrega para recibir este producto? Sí No
7. ¿Está dispuesto a probar un nuevo producto o servicio para mejorar el tiempo o la forma en que se entrega el producto o servicio? Sí No

Lugares para encontrar aparatos de asistencia y productos relacionados con la vejez:

- Almacenes de descuento como Costco y Sam’s Club.
- Tiendas de suministros médicos como Affinity, Alpine, JQ, Red Rock, Peterson y Wasatch.
- Tiendas locales como Walgreens, Walmart, Smith's y otras tiendas con farmacias. Muchas de estas tiendas también tienen sitios web con descuentos o compras por bulto.
- Ferreterías como Ace, Home Depot y Lowes.
- Almacenes de descuento en línea como Amazon.com, hpfystores.com y Overstock.com.

TOMAR DECISIONES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

Puede llegar el momento en que una persona no pueda sanar o vivir de manera segura por su cuenta. Una persona puede necesitar considerar la atención domiciliaria o una colocación a corto o a largo plazo en un centro de atención médica.

Atención domiciliaria. Opciones domiciliarias, como la asistencia con la limpieza de la casa o para bañarse y demás actividades de la vida diaria.

Ayuda financiera. Programas gubernamentales y comunitarios de bajos ingresos, incluidos voluntarios, que ayudan a personas mayores a evitar la colocación temprana en asilos.

Defensa y asistencia legal. Leyes y formularios de Utah para ayudar a identificar los últimos deseos de una persona mayor. Los formularios completos y la defensa también ayudan con la prevención del abuso y explotación de personas mayores.

Atención domiciliaria y opciones de colocación

Las definiciones de servicio básico y de centros se proporcionan en este documento. Para encontrar más definiciones e información, visite Medicare.gov. Para obtener una lista de compañías locales y proveedores de servicios, visite slco.org/apps/55plus

Cuidado personal. El cuidado de las necesidades físicas de una persona, como bañarse, vestirse, ir al baño o cocinar.

Atención de salud domiciliaria versus acompañante de salud domiciliario. Los servicios de atención médica incluyen curacion de heridas, asistencia con medicamentos, inyecciones y enfermería en el hogar para tratar una enfermedad o lesión. Un acompañante de salud domiciliario ayuda con socialización, actividades, obtener una comida de la nevera y otras cosas.

Empleado del hogar o mayordomo. Una persona que ayuda con la limpieza, cocinar, lavar la ropa y otros quehaceres domésticos.

Comunidades para la vida independiente o para personas mayores de 55 años. Un complejo de viviendas que atiende una población de la tercera edad. Los residentes viven de manera independiente y la comunidad puede ofrecer actividades, reuniones sociales y gimnasios.

Centro de rehabilitación. Un centro que brinda terapia y capacitación para permitir la rehabilitación o para restaurar a una persona a una buena condición, vida útil o buena salud.

Asistencia de vida I y II. Estos centros son para personas que no pueden vivir solas, pero que no requieren atención médica continua. Estos centros supervisan las actividades de los residentes para ayudar a garantizar su salud, seguridad y bienestar, incluyendo la asistencia con actividades de la vida diaria (Activities of Daily Living, ADL).

Asilo de Ancianos Especializado (Skilled Nursing Home, SNF). Es un centro de cuidado residencial que brinda atención de enfermería continua para aquellos que requieren atención las 24 horas del día, los 7 días de la semana y tienen dificultades significativas para hacer frente a las actividades necesarias de la vida diaria (ADL).

Cuidados paliativos. Un enfoque para la calidad de vida de las personas que necesitan alivio del sufrimiento causado por una enfermedad potencialmente mortal. Hable con un proveedor de atención médica sobre esta opción.

Hospicio. Cuidado de personas que experimentan un deterioro significativo de la salud o que pueden estarse muriendo. Estos cuidados se pueden brindar en el hogar o en un centro. Visite Medicare.gov para consultar las pautas de hospicio.

Solicitud de asistencia financiera

Este formulario ayuda al cuidador a comprender los requisitos financieros básicos para solicitar programas de bajos ingresos en Utah diseñados para prevenir la colocación temprana en hogares de ancianos.

Los programas del gobierno de Utah ofrecen asistencia de servicio. Los cuidadores y los adultos vulnerables no reciben dinero en efectivo para comprar servicios, sino que reciben servicios como asistencia para bañarse o tareas domésticas administrados por un gerente de caso. Cada una de las Agencias Locales sobre Envejecimiento (Area Agencies on Aging, AAA) de Utah tiene contratos con proveedores de servicios dentro de los límites asignados. Las personas que busquen asistencia deben presentar una solicitud a través de la AAA del condado.

Las solicitudes de asistencia para bajos ingresos en Utah pueden requerir una parte o la totalidad de la siguiente información para determinar la elegibilidad:

- Un cuestionario de salud y bienestar basado en la capacidad de una persona para realizar tareas diarias, como bañarse, vestirse y comer.
- Comprobante de declaraciones de ingresos.
    a. Activos líquidos como ahorros o cuentas corrientes.
    b. Otras cuentas en efectivo.
    c. Extractos bancarios a diciembre de los cinco años pasados.
    d. Extractos bancarios mensuales del año en curso (todos los meses).
    e. Carta de adjudicación del Seguro Social.
    f. Documentos fiscales de los impuestos sobre la renta del año anterior.
- Comprobante de activos (líquidos/utilizables).
    a. Comprobante de las pólizas de seguro de vida y funeral (valor).
    b. Pensiones, acciones, bonos, certificados de depósito, herencias de suma global, etc.
- Gastos y otras opciones que pueden deducirse de los límites de ingresos y activos para determinar la calificación de bajos ingresos:
    a. Cantidad monetaria de facturas médicas y recetas (más del 10% del ingreso bruto).
    b. Manutención infantil y pensión alimenticia pagada a otro núcleo familiar.
    c. Cifra monetaria de la hipoteca o renta (más del 30% del ingreso bruto).
    d. Costos no reembolsados de muerte, funeral o desastre natural (de los 12 meses anteriores).

Catalogación de ingresos y activos

Los cuidadores, a menudo, ayudan a quien recibe la atención a recopilar la información financiera para solicitor asistencia de servicios de bajos ingresos. Es posible que el cuidador no siempre sepa qué activos tiene el padre o la madre o quien recibe la atención. Esta sencilla hoja de trabajo ayuda al cuidador a recopilar los datos que debe usar en la solicitud de asistencia. Marque los artículas que ha recopilado para el expediente de la aplicación El gerente de caso hará copias de los documentos originales durante el proceso de solicitud.

Artículos que debe recopilar	**Notas de progreso** (en espera del banco, etc.)	**Monto o valor ($)**	**Recopilado para el expediente de la solicitud**
Ingreso mensual			
Saldo de efectivo			
Cuenta de ahorros			
Cuenta corriente			
Extractos bancarios a diciembre (5 últimos años)			
Extractos bancarios (año actual)			
Documentos fiscales del año anterior			
Carta de adjudicación del Seguro Social			
Comprobante del seguro de vida			
Comprobante de política de funeral			
Documentos de pensiones			
Acciones, bonos y CD			
Certificados de depósito			
Herencias de suma global			
Pagos de liquidación			
Pagos de anualidades			
Distribuciones de fideicomiso			
Pensión alimenticia y otros pagos			

Lista de gastos

Los cuidadores, generalmente, ayudan a quien recibe la atención a reunir toda la información financiera necesaria para solicitar servicios de asistencia de bajos ingresos. Es posible que el cuidador no siempre sepa qué activos tiene el padre o la madre o quien recibe la atención. Esta sencilla hoja de trabajo ayuda al cuidador a recopilar los datos que debe usar en la solicitud de asistencia. Marque los elementos que ha recopilado para el expediente de la solicitud. El gerente de caso hará copias de los documentos originales durante el proceso de solicitud.

Gastos mensuales	**Documentos que se deben recopilar** (última factura, extracto mensual, etc.)	**Monto ($)**	**Recopilado para el expediente de solicitud**
Pago de la hipoteca			
Pago de la renta			
Pago de alquiler de lote			
Costos de los medicamentos recetados			
Costo de facturas médicas			
Costos de la aseguradora de salud			
Otros			

Decisiones sobre atención médica

Todas las personas deben saber lo que quieren que los demás sepan sobre sus decisiones de atención médica. Los cuidadores también deben conocer y revisar las opciones de atención médica para la persona a la que brindan los cuidados. Este sencillo

Seleccione todas las que correspondan

☐ Sí _____ (nombre) quiere que se le hagan procedimientos de soporte vital.

☐ No _____ (nombre) no quiere que se le hagan procedimientos de soporte vital.

☐ Indeciso _____ (nombre) no ha tomado una decisión.

Estado actual de las decisiones sobre atención médica/papeleo:

☐ Sí ☐ No La directiva anticipada está lista.
Ubicación:
Las copias se le entregaron a:

☐ Sí ☐ No El formulario de Orden del Médico para Tratamiento de Soporte Vital (Physician's Order for Life-Sustaining Treatment, POLST) o el formulario de Vida con Dignidad se ha rellenado con el médico.
Ubicación:
Las copias se le entregaron a:

☐ Sí ☐ No El poder notarial de atención médica se ha llevado a cabo.
Ubicación:
Las copias se le entregaron a:

☐ Sí ☐ No El poder notarial financiero ha sido completado (capaz de pagar facturas).
Ubicación:
Las copias se le entregaron a:

Certificado	Ubicación de los certificados vitales
Certificados de nacimiento o matrimonio	
Pólizas de seguro de vida	
Pólizas de seguro de salud	
Plan funerario	
Testamento	
Escrituras de la casa e hipoteca	
Registros de impuestos	

Defensa y asistencia legal

Servicios de protección del adulto. La ley de Utah (62A-3-305) exige que cualquier persona que tenga motivos para creer que un adulto vulnerable está siendo abusado, abandonado o explotado debe notificar de inmediato a los Servicios de Protección del Adulto o a la oficina de policía más cercana. Llame al 911 si encuentra a un adulto en situación de emergencia. Los Servicios de Protección del Adulto se pueden encontrar en daas.utah.gov/adult-protective-services o por el 1-800-371-7897.

Asistencia legal. Los Servicios Legales de Utah (Utah Legal Services, ULS) solo pueden proporcionar ayuda legal a aquellos que califican como casos no penales. Las opciones actuales de casos se enumeran en Utahlegalservices.org. Las calificaciones abarcan requisitos de residencia, financieros y de casos. Llame al 801-328-8891 dentro del condado de Salt Lake o desde cualquier otro lugar al número gratuito 1-800-662-4245.

Las personas mayores de 60 años pueden llamar a la línea de ayuda para personas mayores de los Servicios Legales de Utah al 1-800-662-1772 (llamada gratuita).

Defensor. El cuidado a largo plazo El Defensor del Cuidado a Largo Plazo (Long-Term Care Ombudsman, LTCO) busca resolver problemas y aboga por los derechos de los residentes de centros de cuidado a largo plazo para garantizar y mejorar la calidad de vida y el cuidado de los residentes. Puede encontrar una lista de Defensores específicos del condado en daas.utah.gov/long-term-care-ombudsman. Llame al 801-538-3924 para comunicarse con la Oficina del Defensor de Utah.

Servicios y asistencia legal para personas con discapacidad. Los servicios, adaptados específicamente para cada persona y familia, están diseñados para permitir que las personas con discapacidad lleven vidas autodeterminadas y participen plenamente en sus comunidades. Visite dspd.utah.gov o llame al 801-538-4171 para obtener más información. El Centro Legal de Discapacidad de Utah aboga por hacer cumplir y fortalecer las leyes que protegen las oportunidades, las opciones y los derechos legales de las personas con discapacidad en Utah. Visite disabilitylawcenter.org o llame al 1-800-662-9080 para obtener más información.

Defensor de la víctima (policía). El Programa de Defensor de Víctimas está diseñado para ayudar a víctimas de delitos al apoyarlas a través del sistema de justicia, así como al proporcionarles recursos y asistencia comunitarios. Llame a la estación de policía local para obtener más información sobre los servicios para víctimas en su área. Llame al 911 para todas las situaciones de emergencia.

Documentos legales y definiciones de Utah

Ley y formularios de la directiva anticipada de atención médica. Un formulario legal que le permite designar a otra persona para que tome decisiones de atención médica por usted cuando no puede tomar decisiones o hablar por sí mismo. El formulario tiene dos partes: 1) designación de un agente; y 2) mis deseos de atención médica (testamento vital). El formulario se encuentra en aging.utah.edu/programs/utah-coa/directives/. Título 75 del Código de Utah, capítulo 2a sección 104.

Poder notarial para atención médica o finanzas. Estos son dos documentos legales diferentes a través de los cuales una persona otorga a otra la autoridad para tomar decisiones específicas por escrito con respecto a atención médica o a finanzas. Si una persona no puede hablar por sí misma, cualquier derecho y privilegio otorgado a otra persona debe estar expresamente autorizado y expresado en el poder notarial. Título 75 del Código de Utah, capítulo 5, parte 5.

Un poder notarial no le otorga al agente designado el derecho de actuar como tutor o curador. La tutela y curatela requieren aplicación y se otorgan ante el tribunal con prueba de incapacidad a través de evidencia clara y convincente. Visite utcourts.gov para obtener más información.

"A veces, cuando las cosas parecen desmoronarse, en realidad pueden estar cayendo en su lugar".
~ Desconocido

Orden del Médico para Tratamiento de Soporte Vital (POLST) u Orden de Vida con Dignidad. Una orden médica completada por un médico con respecto a las directivas finales de atención médica cuando está bajo cuidado en un centro de salud autorizado. Este documento es específico del paciente y permanece con los archivos del paciente; transferible a un nuevo centro. El formulario está disponible en el consultorio de cualquier médico. Código de Utah, R432-31 (1° de abril de 2016).

Formulario de declaración de tratamiento de salud mental. Un documento completado por un adulto que está dispuesto a hacer la declaración de tratamiento de salud mental y lo hace voluntariamente. El adulto capaz puede hacer una declaración de preferencias o instrucciones con respecto a su tratamiento de salud mental (consentimiento o rechazo de un tratamiento de salud mental específico). Título 62A del Código de Utah, capítulo 15, sección 1004.

Ubicación de más documentos legales. Las leyes de Utah sobre testamentos, poderes notariales, sucesiones y más se pueden encontrar en Utah.gov según el Título 75 del Código de Utah. El capítulo 2a explica la Ley de Directivas Anticipadas para Atención Médica. Para obtener más información sobre los derechos de los adultos mayores, tutela o curatela, visite utcourts.gov o la sección legislativa de Utah.gov en le.utah.gov.

Programa de Apoyo al Cuidador
Salt Lake County Aging & Adult Services
2001 S State Street S1-600, Salt Lake City, Utah 84190-4575
385.468.3280 | TTY 7-1-1
www.slco.org/caregiver

Síganos en: