



Realidad y ficción de la atención domiciliaria

Por: Lynne Bennett, Senior Bridge

Navegar por el laberinto del cuidado de la salud para personas mayores puede ser confuso y aterrador. Un área que a menudo se malinterpreta es la atención domiciliaria. Hay muchas razones para contratar a alguien para que ayude con la atención, incluso después de una enfermedad o cirugía, o para dar un descanso a la persona que está cuidando a un ser querido. A continuación se presentan algunas realidades y ficciones sobre la atención domiciliaria ...

Continúa en la siguiente página

EN ESTA EDICIÓN

Realidad y ficción de la atención domiciliaria

Centrarse en la Salud

Concientización

Grupo para Compartir

Recursos Destacados

Centro de Actividades

Juego de Preguntas

Los ayudantes y acompañantes de atención domiciliaria están cubiertos por el seguro.

FICCIÓN

La atención "especializada" está cubierta por Medicare y, a veces, por un seguro.

En la atención domiciliaria para los asistentes de salud domiciliaria y los acompañantes se paga de forma privada (por horas o para vivir en casa). El seguro de protección a largo plazo cubre ambos.

Los asistentes pueden administrar medicamentos.

FICCIÓN

Los asistentes de salud en el hogar no tienen licencia para administrar medicamentos, pero pueden recordar.

El seguro de atención a largo plazo paga la atención domiciliaria.

REALIDAD Y FICCIÓN

El seguro de atención a largo plazo paga si se cumplen los requisitos necesarios y después de un período de exclusión, generalmente 90 días pagados de forma privada. Llame a su empresa para conocer los requisitos y la elegibilidad.

Dos turnos de 12 horas cuestan lo mismo que uno de 24 horas.

FICCIÓN

Para un residente es casi la mitad más barato, pero se le da tiempo para descansar toda la noche. Si hay mucha actividad nocturna, para un residente no funcionará. A dos turnos de 12 horas se les paga una tarifa por hora, generalmente el doble del costo de un residente.

El personal de atención domiciliaria está certificado y capacitado por sus empresas.

REALIDAD

Las empresas capacitan y examinan a los asistentes, pero las agencias acreditadas

(busque ese término en la literatura) tienen un estándar más alto y una capacitación continua. Los asistentes que trabajan en una agencia deben estar certificados.

Es mejor recurrir a una agencia que a un particular para la atención domiciliaria.

REALIDAD

Los costos de contratar a un particular son más bajos, pero si se enferma o no se presenta, no hay respaldo; si se lastiman, usted es responsable; si algo se daña o es robado, usted es responsable y no hay supervisión de enfermería ni gestión médica.

Los asistentes pueden permanecer con los clientes en hospitales e instalaciones.

REALIDAD

Siempre que cumplan con los criterios y requisitos, los asistentes pueden permanecer con los clientes. Tiene que ser una agencia y esa empresa puede facilitar el proceso. Debido al COVID, puede haber requisitos adicionales.

Hay asistentes que pueden conducir y ayudar con las citas médicas y las compras.

REALIDAD

Algunos asistentes conducen, pero puede haber una tarifa adicional. Pueden hacer diligencias, comprar y llevar a los clientes a donde necesiten y acompañarlos a las visitas al médico.

Los asistentes pueden ayudar con la limpieza de la casa, lavado de la ropa y cocinar.

REALIDAD

Los ayudantes pueden hacer tareas domésticas, preparar comidas y lavar la ropa.

SeniorBridge es un servicio de atención domiciliaria de pago privado con asistentes de salud a domicilio que pueden hacer horarios por hora o vivir en la casa y ayudar con las tareas domésticas, la cocina y la lavandería. También tenemos Enfermeras Prácticas Licenciadas, Enfermeras Certificadas y podemos brindar atención especializada de Pago Privado. Para más información, llame al 1-855-627-3684.

Centrarse en la Salud: Terapia de calor

La terapia de calor proviene de la fisioterapia y requiere la aplicación directa de calor en el área afectada durante 15 a 20 minutos al menos 2 a 3 veces al día. El propósito de la terapia de calor es permitir que el calor penetre en el área afectada para aliviar el dolor.

La terapia de calor puede mejorar la circulación y el flujo sanguíneo a áreas del cuerpo debido al aumento de temperatura. Este aumento puede aliviar levemente la incomodidad y aumentar la elasticidad muscular. También puede ayudar con la relajación, aliviar los músculos y curar el tejido dañado.

El objetivo de cualquiera de las terapias debe ser siempre hacia "tibio" como temperatura ideal en lugar de "caliente" para evitar daños en la piel. Hay dos tipos diferentes de terapia de calor. **El calor seco** consiste en utilizar almohadillas térmicas, paquetes térmicos secos y saunas. **El calor húmedo** consiste en utilizar toallas humedecidas, paquetes de calor húmedos o bañarse en agua tibia.

Si bien la terapia de calor puede ser beneficiosa para varias personas, las personas con afecciones preexistentes como diabetes, dermatitis, enfermedades vasculares, trombosis venosa profunda y esclerosis múltiple deben considerar métodos de terapia alternativos debido al mayor riesgo de quemaduras o complicaciones cuando se aplica calor.

Recuerde consultar con su médico antes de usar una nueva terapia.

Centro de Actividades

TriBonds

¿Qué tienen en común cada conjunto de tres?

Ejemplo: Picnic - Tarjeta - Piscina

Respuesta: todo tipo de tablas

<https://www.pinterest.com/pin/80853755782481997>

1. Pulmones - Cerebro - Oídos

2. Neumático de bicicleta - Pasta de dientes - Laboratorio de química

3. Bermudas - Amor - Derecha

4. Fortuna - Banco - Historia

La respuesta se encuentra en el reverso.

¡Es Hora de Jugar!

¿Dónde se celebraron los Juegos olímpicos de 1960?

La respuesta se encuentra en el reverso.



Grupo para Compartir

¿Cuál es su comida favorita para preparar y por qué?

Mi comida favorita para preparar es Franks and Beans vegetarianos en un panecillo de trigo integral con vegetales mixtos. Cuando crecía, era una tradición familiar comer salchichas y frijoles. Sin embargo, ahora que soy vegetariano, todavía esperamos llevar a cabo la tradición con la excepción de los ingredientes vegetarianos. - Malikah



¡Queremos conocer sus comentarios para la edición del próximo mes!

¿Cuál es una de las lecciones más importantes que ha aprendido en su vida?

Envíe su respuesta por correo electrónico a Bridget Souza a bsouza@cafsnj.org o llame al 201-740-7011.

Concientización: Tarea única

Una habilidad que la gente valora por su productividad es la multitarea. Sin embargo, ¿qué pasa si al realizar múltiples tareas todo el tiempo, en realidad seamos menos productivos? Enfrentarse a demasiadas tareas a la vez puede resultar difícil para la atención y la concentración. La próxima vez que se enfrente a muchas tareas, pruebe el enfoque consciente de la tarea única.

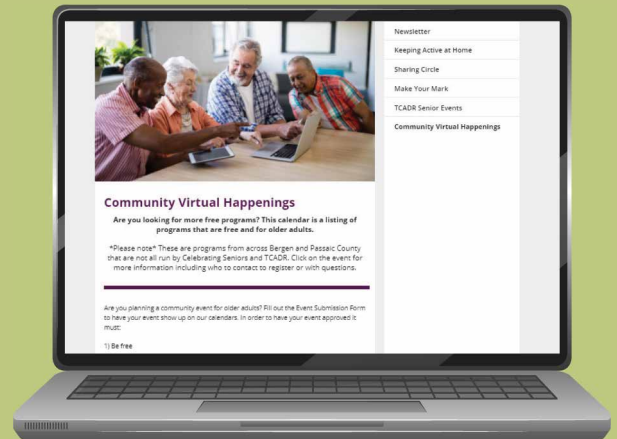
1. Siga practicando: Hacer una sola tarea puede ser un desafío debido a que nuestros cinco sentidos se estimulan constantemente. Cuanto más se esfuerce por concentrarse en una cosa, más fácil le resultará.
2. Organizar: Limpia y organiza tu entorno antes de empezar para que haya menos distracciones.
3. Establezca sus prioridades: Cree una lista de lo que debe hacerse y redúzcala a no más de 5 cosas. Clasifíquelos del 1 al 5 según su importancia.
4. Manejar las distracciones: Si algo más se le viene a la cabeza mientras completa su tarea, escríbalo en una hoja de papel para volver a él más tarde. Apaga el timbre de tu móvil y deja que los mensajes de texto se queden sin leer y que los mensajes vayan al buzón de voz. Por último, use música o auriculares para ayudarlo a concentrarse en un entorno caótico u ocupado.
5. Muévase con frecuencia, tome descansos y respire mucho: Mover su cuerpo puede ayudar a aclarar y reenfocar la mente.
6. Conviértalo en una práctica diaria: La facilidad viene con el uso diario. ¿Te saltaste un día? Eso está bien. Quítate el polvo y vuelve a intentarlo mañana.

Fuente: <https://www.rewireme.com/career-business/mindfulness-lives-single-tasking>

Recursos Destacados

¿Buscas más programas virtuales?

Echa un vistazo a nuestro **¡NUEVO Calendario de Eventos Virtuales!** Este es su recurso integral para programas virtuales gratuitos para adultos mayores de todo Bergen y el condado de Passaic.



[https://www.tcadr.org/celebracioneseniors / communityhappenings.html](https://www.tcadr.org/celebracioneseniors/communityhappenings.html)

Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede comunicarse con nosotros en:

Bridget Souza: bsouza@cafsnj.org Terrina Baldwin: tbaldwin@cafsnj.org

Celebrándoles a los adultos mayores en internet
<https://www.tcadr.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcadr.org  @TCADR  @TCADR

Si usted o un ser querido necesita ayuda para acceder a servicios y apoyo para adicciones...

Llame o envíe un mensaje de texto al: 201-589-2976

Servicios de línea directa confidencial disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para atender el condado de Bergen

RESPUESTAS DE LA ACTIVIDAD

- Q1: todos tienen lóbulos
- Q2: todos tienen tubos
- Q3: todos tienen triángulos
- Q4: todos tienen cajeros

RESPUESTA DEL JUEGO DE PREGUNTAS:

Roma, Italia

 **THE CENTER**
FOR ALCOHOL AND DRUG RESOURCES
A Program of Children's Aid and Family Services