



Craig Hospital

Redefining Possible for People with Spinal Cord and Brain Injuries

Provided as a courtesy of
Craig Hospital
3425 South Clarkson St.
Englewood, Colorado 80113

www.craighospital.org

For more information:

Craig Hospital Nurse Advice Line

1-800-247-0257

Atención para el cuidado personal: *¿Cuánta ayuda debo contratar?*

Hay muchas razones por las cuales las personas con discapacidades deciden obtener mas ayuda. Algunas personas no tienen otra opción, debido al grado de sus discapacidades, debido a sus situaciones familiares o por sus dificultades de salud. Algunos no tienen tiempo para realizar su cuidado personal completo, los trabajos del hogar y otras tareas. ¡Y algunos simplemente no quieren hacerlo ellos mismos! Sin embargo, a pesar de los motivos para obtener ayuda, la mayoría de las personas prefieren mantener toda su atención y cuidados al mismo y en la forma mas ordenada que sea posible.

¡Organícese!

Organizarse es una buena forma de minimizar la perturbación y evitar que los cuidadores se transformen en el foco de su vida. Simplemente necesita calcular cuánta ayuda necesita. Hacerlo es un proceso de dos etapas.

En primer lugar, querrá consolidar las tareas para necesitar la menor colaboración que sea posible. Recuerde: los asistentes y colaboradores cobran *por hora*. Entonces, usted tendrá que “hacer las cuentas” y calcular simplemente cuánta ayuda realmente precisa.

Mantenga las cosas importantes...

Decida cuál es el extremo del día (mañana o noche) más importante para usted. ¿Cuándo necesita estar a tiempo? ¿Cuándo importa más su desempeño? Si trabaja fuera del hogar, las posibilidades de las mañana son bastante importantes. Si no va a un trabajo específico o si no necesita estar levantado y salir temprano, podría ser que la noche, cuando pasa más tiempo con la familia o los amigos, sea el momento más importante del día.

El contenido de este documento es sólo para fines de información general y no sustituye el asesoramiento médico profesional o el tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad, sin consultar con un proveedor calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Sin importar cuánta asistencia necesitará, mantenga esta parte importante del día tan *libre* como sea posible de las tareas tediosas y que insumen tiempo. Si la mañana es su momento importante, pase las duchas, programas de defecación, limpieza de la bolsa de orina, etc. hacia la noche. Luego, cuando se levante, haga las tareas básicas: vestirse, higienizarse, lavarse los dientes, etc. Deje las tareas más difíciles e importantes para más tarde.

Por otra parte, si quiere tener una noche sin interrupciones con su familia e hijos, si quiere “navegar en la red” en las horas de la madrugada o si le gustan las fiestas, mantenga sus noches libres y traslade a la mañana todas aquellas tareas de rutina que le insumen tiempo. Luego, cuando esté listo para irse a dormir, puede hacerlo en cinco o diez minutos, después de simplemente lavarse los dientes, sacarse la ropa y deslizarse en la cama.

Sin importar cuál de los dos momentos (mañana o noche) son más importantes para usted, el objetivo es este: Durante ese tiempo, haga todo lo que pueda para minimizar la cantidad de cosas que tiene que hacer y la cantidad de tiempo que le lleva hacerlas.

Consolide

Luego, piense en las formas de facilitar las cosas:

- ¿Puede trasladar las tareas a diferentes días de la semana para equilibrar la carga de trabajo con mayor uniformidad o incluso eliminar la necesidad de ayudar *completamente* en uno o dos días?
- ¿Puede arreglarse con algunas de sus habilidades de vida propias independientes de forma tal que necesite *incluso menos* ayuda?
 - Si acercarse a la cama es lo que impide que vaya a la cama independientemente, trabaje con un terapeuta para ver si puede dominar esta tarea.
 - Si las conexiones de la bolsa de orina tienen problemas, considere las modificaciones del equipo que pueden facilitar las cosas.

Puede parecer como que se ha movido todo a un momento del día, pero recuerde: ¡usted tiene 7 días en una semana, 30 en un mes!

- Haga que la persona que lo ayuda haga más de una cosa a la vez. Una vez que haya comenzado con su cuidado intestinal o mientras está en la ducha ¿podrían hacerle el almuerzo? ¿Podrían prepararle la cama y el equipo?
- Traslade las tareas de forma tal que las tareas sencillas y sin complicaciones se agrupen juntas para que un amigo, pareja o incluso una hermana o hermano menor pueda realizarlas.
- Considere el equipo o las modificaciones de forma tal que pueda hacer más por usted mismo. ¿Circuitos para vestirse? ¿Velcro? ¿Las lámparas que puede encender simplemente aplaudiendo?

Asistentes de la Atención Personal: ¿Cuánta ayuda debo contratar?

Ahora, haga las cuentas...

Necesita calcular cuántas horas de ayuda necesitará por semana. A continuación hay una lista de verificación que han utilizado las personas con lesiones en la médula espinal para ayudarlos a calcular sus necesidades:

Evaluación de tiempo semanal de asistencia

****¡Ingrese el tiempo que le lleva a otra persona AYUDARLO, NO cuanto tiempo le lleva a usted hacerlo solo!****
 (Usted puede utilizar minutos o fracciones de horas, pero use lo mismo en todo el formulario. Si utiliza minutos, deberá convertirlo a horas cuando haya terminado)

CUIDADO PERSONAL

TOTALES

(redondear al ¼ de hora más cercano)

Comer/alimentación	(tiempo que necesita para cada una ___) x (cantidad de comidas con las que necesita ayuda/semana ___) =	___ =
Vestirse/desvestirse	(cuánto tiempo a la mañana ___) + (cuánto tiempo a la noche ___) = (___) x 7	___ =
Tiempo adicional para traslados	(tiempo necesario para cada uno ___) x (cantidad/día ___) = (___) x 7	___ =
Bañarse/ducharse/lavarse el cabello	(¿cuánto tiempo? ___) x (veces/semana ___)	___ =
Peinarse/acicalarse: afeitarse/maquillarse	(¿cuánto tiempo/día? ___) x 7	___ =
Cepillarse los dientes/higiene bucal	(¿cuánto tiempo? ___) x (veces/día ___) x 7	___ =
Cuidado de la vejiga	a. ¿cuánto tiempo dura la rutina matutina diaria? ___ x 7 =	___ a.
	b. ¿cuánto tiempo dura la rutina matutina vespertina? ___ x 7 =	___ b.
	c. tareas adicionales que no son diarias (preparación, limpieza, cambio de catéter, etc.) (¿cuánto tiempo? ___) x (veces/semana ___) =	___ c.
	d. sume a. ___ + b. ___ + c. ___ = TOTAL para la vejiga	___ =
Cuidado de los intestinos	a. ¿cuánto tiempo dura la rutina: de inicio a fin? =	___ a.
	b. tiempo de espera (cuando el asistente puede estar haciendo otras tareas) =	___ b.
	c. reste (a. ___) menos (b. ___) =	___ c.
	d. multiplique c. ___ X (veces/semana) = TOTAL para intestinos	___ =
Otros: ¿Qué?	_____ (¿cuánto tiempo? ___) x (¿veces/semana? ___)	___ =

ASISTENCIA EN EL HOGAR

Preparación de las comidas	(¿cuánto tiempo? ___) x (¿veces/semana? ___)	___ =
Lavar la ropa, planchar, etc.	(¿cuánto tiempo? ___) x (¿veces/semana? ___)	___ =
Limpieza del hogar y demás tareas del hogar	(¿cuánto tiempo? ___) x (¿veces/semana? ___)	___ =
Hacer las compras, hacer diligencias	(¿cuánto tiempo? ___) x (¿veces/semana? ___)	___ =
Otros: ¿Qué?	_____ (¿cuánto tiempo? ___) x (¿veces/semana? ___)	___ =
Otros: ¿Qué?	_____ (¿cuánto tiempo? ___) x (¿veces/semana? ___)	___ =

Sume los totales en la columna de la derecha

Esto le brinda una cifra aproximada de cuanto ayuda necesita en una semana promedio No incluye tareas eventuales o no planificadas con las que pueda necesitar ayuda. A medida que se vuelva mejor y mas eficiente en la consolidacion, los totales de sus tareas seran probablemente mucho menores.

TOTAL: _____ =

Asistentes de la Atención Personal: ¿Cuánta ayuda debo contratar?

Un ejemplo útil (con suerte):

Hay cientos de formas para consolidar y algunas personas han podido agrupar las tareas hasta el grado tal que puedan eliminar al asistente de la mañana o de la noche.

Por ejemplo, Dave que sufre de cuadriplegia hizo estos cambios simples para su rutina:

- Se dio cuenta de que como un estudiante, las noches eran su momento más importante. Por eso, *cambio* su ducha, lavado del cabello y el cuidado intestinal a la mañana.
- Tuvo adaptadores de Velcro en sus zapatos.
- Reemplazó sus broches del *blue jean* con Velcro.
- Hizo que su colaborador de la mañana colocara previamente su almohadilla para el cuidado de la piel, esterilizara el sistema de drenaje urinario de la noche y volviera a fijarlo en forma recta con el extremo inferior y el conector ubicados en la cama en donde Dave pudiera alcanzarlo.
- Hizo que movieran la cama de forma tal que pudiera alcanzar fácilmente el cordón de tiro para encender sus lámparas, como así también de su teléfono.
- Hizo que su colaborador de la mañana corriera las mantas hacia el *costado* de la cama que estaba contra la pared en lugar de correrlas hasta los pies de la cama.

Cuando llegaba la noche y Dave no quería ir a la cama con el programa de *alguien mas*, podía hacer el mínimo por sí mismo y acostarse en la cama con seguridad para dormir.

¿Esto significa que todo el mundo que reorganiza y consolida lo suficiente, será independiente y estará seguro por su cuenta? No, pero seguro todo el mundo puede hacer que su atención sea más sencilla y con menos desorden, más económico y en menos tiempo. Y eso ¡es muchísimo!

Este folleto se redactó con fondos del Instituto Nacional sobre Discapacidad e Investigación de Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.