

## CARES Para Dar

¿Proporciona usted cuidado a un miembro de su familia, pariente o amigo?

El proyecto CARES lo ayuda a reducir su nivel de tensión física. CARES también lleva al máximo, el nivel de independencia de la persona que recibe el cuidado.

CARES se trata del uso de modificaciones al hogar, al igual que el uso de equipos de asistencia en el cuidado diario.

**Modificaciones Caseras** son cambios menores o mayores, los cuales proporcionan comodidad y seguridad. Algunos ejemplos de dichos cambios son, la instalación de barras para sujetarse, barandillas o pasamanos, rampas, duchas móvil, elevador para escaleras, y el ensanchar o ampliar los umbrales de las puertas.

**Aparatos de asistencia** son cualesquier artículo o equipo los cuales puedan ayudarles a desempeñar sus actividades diarias. Por Ejemplo, el asiento de retrete elevado, aparato para facilitar el alcance de distintas cosas y los andadores.

Esta hoja de información de CARES indica como las modificaciones al hogar o el uso de aparatos de asistencia pueden ayudar a desempeñar las tres siguientes actividades, baños / duchas, el uso del servicio sanitario, y el poder entrar y salir de la casa.

\*\*\*\*\*

### **BANOS/DUCHAS**

<b>Estrategia Sugerida</b>	<b>Como Ayuda</b>
Instale un timbre de llamada	Para que usted o quien recibe el cuidado pueda usarlo en caso de emergencia
Instale un sistema de levantar peso en el techo	En caso que necesite asistencia en el transporte al baño o a la ducha
Instale ducha manual flexible en el fregadero	Permite que la limpieza básica ocurra en el fregadero o lava manos
Instale ducha, o ducha manual flexible	Para facilitar aseo y limpieza a la mayor parte del cuerpo
Instale tiras o calcomanías contra resbalones para evitar resbalar en la ducha o tina	Provee mejor tracción y ayuda a evitar un resbalón
Use gorro de baño sin necesidad de enjuague (gorro desechable, que incluye champú y acondicionador pre-mezclado)	Facilita a quien recibe cuidado, el lavarse el cabello en cualquier sitio
Use silla de ducha o tina	Permite que el que recibe el cuidado se siente a la hora de baño o aseo
Use banco de ducha / tina que se extienda fuera de la tina	Facilita el traslado de quien recibe el cuidado al área de aseo

## **SERVICIO SANITARIO**

<b>Estrategia Sugerida</b>	<b>Como Ayuda</b>
Instale barras para sujetarse o barra vertical con montaje en el techo	Le provee a usted y/o a la persona que recibe el cuidado algo adicional donde sujetarse
Instale una luz nocturna	Facilita la visibilidad en la oscuridad para hallar el camino
Instale asiento de retrete elevado o adaptadores en el piso o la tasa de inodoro/ servicio sanitario	Facilita el sentarse y levantarse del inodoro/ servicio sanitario
Utilice inodoro portátil o un bacín de cama	Disminuye las visitas al baño

## **ENTRADA Y SALIDA DE LA CASA**

<b>Estrategia Sugerida</b>	<b>Como Ayuda</b>
Instale rampa o elevador de silla de ruedas	Facilita el uso de la silla de ruedas o andador
Instale pasamanos / barandillas a ambos lados de los escalones	Provee apoyo a ambos lados
Instale manillas de palancas a las puertas o agregue adaptadores tipo palancas a las manillas redondas	Facilita el abrir y cerrar de puertas
Instale en las puertas bisagras de oscilación universal	Agranda la entrada para el acceso de sillas de ruedas o andadores
Provea un bastón, andador o silla de ruedas a la persona que recibe el cuidado	Facilita apoyo en trasladarse de un lado a otro

\*\*\*\*\*

## **Evaluación al hogar**

Cada servicio de cuidado crea diferentes situaciones. Una evaluación (chequeo) podría ayudarlo a decidir que sería más eficaz para usted como persona que brinda cuidados. De acuerdo con su experiencia y capacitación, las siguientes personas pueden ayudarlo a evaluar su casa y brindarles sugerencias adecuadas: terapeutas ocupacionales, gerontólogos, terapeutas físicos, administradores de atención médica, enfermeras tituladas, contratistas, reformadores, y trabajadores sociales.

**Las siguientes organizaciones podrían brindarle información adicional referente a las modificaciones a la casa al igual que los distintos aparatos /equipos de asistencia:**

Organizaciones comunitarias (ex. Asociación Alzheimer's, Asociación de Artritis, Asociación de Parálisis Cerebral, La Sociedad de Múltiple Sclerosis, La Asociación de Embolia.

Alianza de Proveedores de Cuidados a la Familia (Family Caregiver Alliance) [1-800-677-8106; [www.caregiver.org](http://www.caregiver.org)]

Profesionales de cuidado médico (Health care professionals) [ex.enfermeras tituladas, doctores, coordinador de administración en el hospital]

Agencia Local sobre la Vejez (Local Area Agency on Aging) [1-800-677-1116; [www.eldercare.gov](http://www.eldercare.gov)]

Centro Local para Vida Independiente (Local Center for Independent Living) [vea su guía de telefónica local]

Tienda local de equipos médicos duradero (Local durable medical equipment store)

Centro Local de personas mayores (Local senior center)

Programa Nacional de Ayuda para el Cuidado de la Familia, Administración de la Vejez de los Estados Unidos (National Family Caregiver Support Program, U.S. Administration on Aging) [[www.aoa.gov/prof/aoaprogram/caregiver/caregiver.asp](http://www.aoa.gov/prof/aoaprogram/caregiver/caregiver.asp)]

Unidad de la Parálisis Cerebral (United Cerebral Palsy) [1-800-872-5827; [www.icpa.org](http://www.icpa.org)]

Esta pagina informativa es publicada por el Proyecto CARES (Caregiver Adaptations To Reduce Enviromental Stress) [Adaptaciones de Personas que brindan Servicio para Reducir la Tensión del Medio Ambiente], en la Universidad del Sur de California, Centro Gerontologuita Andrus. Y con el apoyado en parte de una concesión de la Administración para Vejez, Departamento de Servicio de Salud y de Servicios Humanos (Concesión No. 90CG2628), Servicio Nacional para el Apoyo y Cuidado de la Familia. Para mas infamación, llame al (213) 740-1364, correo electrónico (e-mail) [cares@usc.edu](mailto:cares@usc.edu), o visítenos [www.homemods.org](http://www.homemods.org).