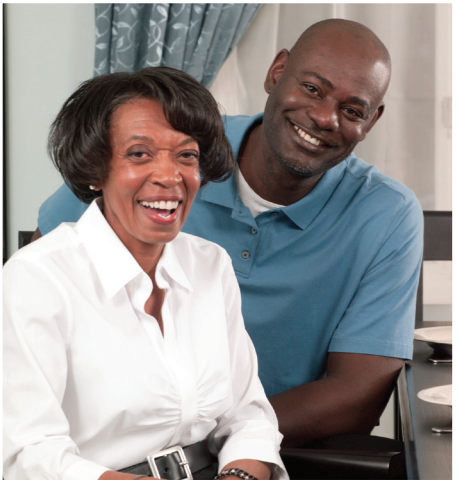
HABLEMOS

Una guía para sobrellevar situaciones difíciles al ayudar a su ser querido de edad avanzada

Homewatch CareGivers℠

Permita que nuestra familia cuide de la suya

¿ES ESTA GUÍA PARA USTED?



Hablar con su ser querido de mayor edad acerca de sus necesidades, a su edad, pudiera ser incómodo para ambos.

- Consejos prácticos para guiar a su ser querido
- Signos que nos permiten reconocer cuando es tiempo de hablar; y
- Sugerencias para puntualizar y aclarar los temasdel día a día

Si usted desea ayudar a su ser querido a vivir de manera digna y como él o ella desea a medida que envejece, esta es su guía.

No importa el rol que tenga en el cuidado del adulto mayor, sea el hijo adulto, amigo, tutor, etc., usted encontrará consejos relevantes para su situación.

Use esta guía:

- Para reconocer y hacer la vida más cómoda para usted y su ser querido.
- Para dirigirse a su ser querido y todos aquellos que estén involucrados en su cuidado.
- Para ayudar a todos a manejar los cambios y circunstancias que se presentan

La única regla es la honestidad por parte de todos. Usted, sus familiares y amigos, pudieran estar preocupados por no herir los sentimientos u ofender a su ser querido; y él o ella, a su vez, pudiera incomodarle que sus necesidades fuesen divulgadas, perdiendo así su independencia y privacidad. Esta guía le ayudará a resolver estos problemas para garantizar la paz y tranquilidad de todos los involucrados y asegurarle a su ser querido la capacidad de disfrutar de la vida plenamente.

QUE NECESITAN SUS SERES QUERIDOS DE ACUERDO CON SU EDAD Y SI ELLOS REQUIEREN AYUDA

Es importarte recordar que conforme avanza la edad, se debe redefinir la capacidad de adaptación. Cuando envejecemos, tendemos a sacrificar los placeres cotidianos y compensar, en lugar de admitir, que existen nuevas necesidades. Esto es triste, ya que con algunos ajustes se puede mejorar significativamente el disfrute de la vida.

Para ayudar a su ser querido a disfrutar a plenitud su edad, hay que establecer como base su situación actual. Esto nos traerá como beneficio el que reconozcamos cualquier necesidad que tenga que ser atendida de inmediato.

Para medir las capacidades y necesidades actuales de su ser querido, hay que prestar atención a:

Interacción con otras personas

- ¿Ha notado que su ser querido ha dejado de asistir a sus servicios religiosos, visitar a sus amigos o vecinos?
- ¿Su familiar ha tratado de mantenerlo largo tiempo en el teléfono cuando llama o evita las llamadas de amigos y familiares?
- ¿Llama en horas poco convencionales, como a medianoche?
- ¿Su ser querido “no parece el mismo(a)”?

Tareas funcionales

- ¿Su ser querido frecuentemente requiere de asistencia para acostarse, levantarse de su silla o para usar el servicio de baño? ¿Siente que su familiar corre un riesgo de caer por las escaleras?
- ¿Evita cocinar o abrir latas con alimentos por que es demasiado difícil para él o ella?
- ¿Tiene cuentas sin pagar, grandes deudas en tarjetas de crédito o cheques sin fondos?

Puntos que debemos relacionar con la edad avanzada

- ¿Ha notado que sus funciones de habla o visión han perdido habilidad?
- ¿Sospecha que su ser querido olvida tomar sus medicamentos?
- ¿Ya no está dispuesto a ir de compras por sus suministros como antes solía?

En las actividades cotidianas

- ¿Su familiar dejó de realizar la limpieza de su hogar?
- ¿Su ropa está sucia o arrugada? ¿Necesita un corte de cabello?
- ¿Es rara la vez que se viste por sí mismo(a) y sigue sus actividades cotidianas (tomar un café, leer el periódico, ver las noticias, etc.)?

Puntos a considerar: "los incidentes a punto de ocurrir"

- ¿La pérdida de memoria hace que sea difícil para su ser querido estar solo?
- ¿Ha sido diagnosticado con alguna enfermedad crónica: diabetes, presión arterial alta, artritis, demencia, etc.?
- ¿Parece extrañamente deprimido, argumentativo, o impulsivo?

Seguridad y resguardo en el hogar

- ¿Su familiar tiene alguna lesión o cirugía reciente que impida que se cuide por sí mismo?
- ¿Deja el correo o el periódico afuera en el buzón? • ¿Desatiende olores riesgosos como fugas de gas, alimentos quemados, etc.?
- ¿Cuántos alimentos han caducado en el refrigerador, congelador o despensa?
- ¿Sale de la casa sin poner seguro a la puerta?
- ¿Se ha convertido su hogar en un lugar desordenado?

Los adultos mayores conforme avanza la edad se vuelven frágiles y pierden su independencia.

Con la debida planeación, la vejez puede llegar a tener una mejor calidad de vida y mejores expectativas.

Esté alerta sobre los patrones de conducta, no en incidentes aislados.
Por ejemplo, si su madre le dice "no he podido ir al supermercado" mientras usted revisa la alacena y verifica que falta resurtirla, fue tal vez porque no tenía ánimo de hacerlo. Sin embargo, si después de varias visitas, la alacena continúa sin provisiones, tal vez debería intervenir y ofrecerse para ir con ella de compras. Llevar un registro de estos incidentes es útil; sabrá en qué momento se vuelve un patrón de conducta.

Si convivimos con nuestro ser querido muy frecuentemente los signos podrían no ser muy claros. Los cambios pueden ocurrir lenta y sutilmente, siendo a veces imperceptibles. Para su tranquilidad, ¿por qué no lleva un registro de acontecimientos? Sencillamente, liste con fecha sus observaciones en alguna libreta. De esta manera, tendrá base para hacer referencias y comparar si las necesidades de su familiar han cambiado. Usted será capaz de animarle cuando haya mejoras y reafirmar las zonas a mejorar y ayudar.

Estas son eventualidades que hay que platicar junto con su ser querido para crear un plan.

Nota especial de la Soledad en personas de edad avanzada

¿Su ser querido no se siente bien físicamente o es soledad? Algunas maneras de mostrar la soledad a medida que avanza la edad son:

En mujeres particularmente...

- Tienden a no externar sus sentimientos, lo cual se ve en cambios en la alimentación y sueño.
- Pueden ser víctimas de abuso de alcohol (para sentirse "sociales" cuando están solos).
- Hacen llamadas a familiares muy a menudo, sin alguna razón real.
- Exceso en críticas o dramas, o hablar demasiado de temas televisivos.

En hombres particularmente...

- Tienden a exteriorizar sus sentimientos, revelado con mal humor o irritabilidad.
- Se enoja y manifiesta su pérdida de identidad cuando ya no está laborando.
- A veces habla como si quisiera revivir días de juventud.
- Sale a caminar o conducir por aburrimiento.

DISCUTIENDO PRÁCTICAS FUTURAS CON SU SER QUERIDO

El momento ideal para hablar con su ser querido sobre las acciones a realizar es antes de que muestren señales de que necesitan ayuda adicional. La discusión tiende a fluir más libremente, porque los involucrados lo ven como algo hipotético y son menos propensos a sentirse criticados. Cuando preguntemos: "¿Qué pasa si?" la calma debe de prevalecer.

Cuando llegamos al "¿Y ahora qué?" reaccionamos instintivamente e implica a menudo poca visión de futuro, junto con soluciones o medidas provisionales. Después de que una necesidad es evidente, las emociones se disparan y nuestro ser querido se pone a la defensiva, incluso puede sentirse intimidado.

Pero ¡no se desanime! Incluso si usted había pospuesto el tiempo para hablar – y ahora su ser querido comienza a presentar signos de necesitar ayuda – la charla no tiene porqué ser incómoda o sombría. Con planeación de su parte, su ser querido puede sentirse más a gusto con este proceso, así expresará sus sentimientos de manera honesta acerca de lo que quiere.

Si usted todavía no ha hablado con su ser querido acerca de la forma en que prefiere para hacer frente a futuras necesidades, ¡el tiempo es ahora!

Abordar el tema

Hay que contar con ideas cómodas para ambas partes. ¿Tiene usted alguna frase "rompehielos" que se sienta natural y genuina? Repásela, hágala suya, dígala en voz alta. Considere cómo abordar a su ser querido y envolverlo en la plática:

- "Mamá, ¿podemos pasar cinco minutos anotando las ideas acerca de cómo obtener alguien más para hacer un trabajo en casa? Mira, preparé un poco de té."
- "Mamá y papá, quería su opinión para un par de cosas."
- "¿Me puedes dar tu opinión acerca de un par de temas, mamá? "
- "Hola papá... ¿Podemos hablar un segundo? Aquí está tu café."

Use la palabra "ayuda" de manera cautelosa. Usualmente los adultos mayores se niegan a reconocer que requieren asistencia o pueden ofenderse con solo mencionarlo. Podría decir: "Escuché de un servicio que envía personas para cocinarnos, ¿Qué piensas de esa idea?"

Dese cuenta que no solo tendrá una discusión para incluir todos los detalles. Comience poco a poco. Si su ser querido parece sorprendido de que usted ha traído a colación el tema de su futuro, pase a otro tema. Dales tiempo para asimilar la idea.
A nadie le gusta sentirse acorralado en hablar. Además, no podría compartir sus verdaderos sentimientos si se sienten obligados a cooperar.

¿Preocupado porque en la plática su familiar estará a la defensiva?

Si es así, probablemente le mostrará en su tono o acciones, que se siente asediado. Para alejarse de una "guerra campal", intente cualquiera de las siguientes acciones:

- Prepare un discurso – no para leerlo, sino para tener las ideas claras y organizadas durante la plática.
- Escriba una carta a su ser querido – no para entregarla, sino para autoexplorar los sentimientos y emociones hacia él o ella.
- Intente también escribirse a sí mismo como si viniera de su familiar, he intente descubrir los sentimientos, esperanzas y temores de su ser querido.
- Es preciso reducir las preocupaciones ¿Qué lo pone ansioso?
- ¿Se siente demasiado retraído para hablar de ciertos temas? Decida cuáles son sus temores, para poder preparar y abordar los temas con más confianza.
- Si en alguna reunión previa con su familiar existió señal de terquedad o respuestas bloqueadas con el silencio, es bueno solicitar la ayuda de un amigo que comparta una historia similar. Que puedan diseñar estrategias juntos para mantener conversaciones productivas.

Si su familiar muestra autoprotección o una actitud cínica, no se concentre en "ganar la discusión." Esfuércese en concluir la conversación de manera agradecida, teniendo definido el objetivo, todo será mejor.

Cómo ve su ser querido los hechos y los sentimientos

Para su familiar ¿cuáles son sus puntos fuertes y sensibles?
Una persona puede ser quisquillosa con la idea de tener "ayuda exterior" que le asista en las tareas del día a día, mientras otra pudiera no afectarle en lo absoluto. Algunos pueden refugiarse en temas de finanzas personales o noticias médicas. Otros más pudieran estar abiertos a charlas monetarias o temas de salud. Trate de respetar esos gustos y apego emocional en los temas a abordar. Trate de usar frases como "una decisión inteligente" y "su opción personal" para enfatizar algún buen punto.

- Shh! ¡Escuche! Quite de su cabeza sus propias expectativas. (“yo sé qué me contestará cuando comente esto o aquello”). Realmente le sorprenderá el éxito que puede tener cuando en realidad escucha con atención; esto significará que usted no anticipará la respuesta que dará su familiar, sino que estará libre de distracciones y atento a escuchar.

- Muestre empatía. Imagine que usted es su familiar y requiere ser escuchado. El objetivo de la plática no es demostrar quién sabe más o quién está bien o mal, se trata de un intercambio de ideas para retroalimentación de todos y buscar un objetivo común: el bienestar.

Frases que le ayudarán a expresarse de manera genuina y de forma relajada

El tema puede ser incómodo, pero usted es capaz de dirigirlo con un enfoque correcto.

Escoja una frase sobre el envejecimiento y pida la opinión de su familiar de manera bondadosa.
Bette Davis dijo “Envejecer no es para cobardes”. Pregunte a su ser querido sobre sus determinaciones y decisiones que ha resuelto ahora que es adulto mayor. Hágale saber que usted reconoce el valor del proceso que significa el envejecer.

Haga un comentario con respecto a la edad.
“Todo lo que buscamos es cómo deshacernos de las arrugas. Luego dicen que todos deberíamos envejecer con gracia.” Pregúntele qué es para él o ella “envejecer con gracia”, tal vez pueda obtener un vistazo a su pensamiento.

Muestre hechos y realidades.
Utilice revistas con artículos para el adulto mayor, busque información de estadísticas y realidades de su grupo de edad. Pregunte la opinión a su familiar.

Pregúntele su opinión en temas comunes.
“Mamá, he escuchado que mencionas que “hacer frente” a las situaciones a medida que avanza la edad es importante para ti, ¿cómo lo harías?

“Papá, alguna vez me comentaste que crees que es bueno tener “un buen soporte” necesario para la edad avanzada, ¿qué quieres decir con eso?

Para saber y compartir con la familia: ¡el número de adultos mayores que reportan buena y excelente salud va en incremento, menos van a instituciones o asilos y continúa el crecimiento de aquellos con pleno funcionamiento después de los 85 años!

Definiendo el panorama

Su objetivo final debe ser el descubrir lo que su ser querido realmente quiere y lo que no con respecto al cuidado y organización de su vida.

Por ejemplo, trate de determinar:

¿Qué es más importante para su ser querido con respecto a la vivienda?
¿Quiere permanecer en una casa que se ha convertido en un lugar aislado con el tiempo porque la familia y amigos se han alejado? ¿Puede vivir con seguridad en la vivienda actual, incluso si la familia y amigos viven cerca? Es necesario discutir si su ser querido se beneficiaría más de la comodidad y la familiaridad de la casa y medio ambiente, o si sería mejor la interacción con asistencia en el hogar.

La práctica del día a día
¿Su ser querido tiene alguna preocupación por entrar y salir de la bañera, ducha o de la cama? ¿Qué hay de mantener el equilibrio en la escalera? ¿Y de mantenerse al día con los pagos? ¿Qué sucede con la preparación de los alimentos? ¿Organiza y asiste a citas? ¿Lava su ropa? ¿Entiende y sigue las órdenes del médico? ¿Cómo maneja la administración de varios medicamentos? ¿Asiste a eventos sociales? Tranquilícelo haciéndole saber que existen soluciones fáciles para estos problemas comunes.

>> Este puede ser un buen momento para plantear la cuestión de la seguridad de conducción y formas alternativas de transporte. Considere pedirle al médico de cabecera su intervención como autoridad para reforzar el mensaje si el ser querido debe o no continuar con la conducción por él mismo.

Atención al estado de salud

Especialmente si su ser querido sufre de problemas médicos menores o mayores: ¿existe un médico que coordine su salud? ¿Cuenta con algún seguro? No se olvide de la información dental y de especialistas, son importantes.

>> Este es un buen momento para preguntarles acerca de sus temores relativos a determinados problemas médicos. Por ejemplo, ¡muchos de nosotros nos preocupamos de nuestra falta de memoria cuando no podemos recordar dónde dejamos las llaves! Pida permiso para que usted pueda asistir a las citas y hablar con el médico; y para ello, es necesario el consentimiento de su familiar.

Plan de Recursos financieros.

¿Qué tipo de recursos están disponibles - de ahorro, bienes raíces, vehículos, etc.? - y ¿cuáles podrían ser utilizados para el cuidado del familiar de ser necesario? El dinero puede ser un tema delicado, ¡especialmente cuando su ser querido es su padre! Su respuesta inmediata podría ser: "Eso no es tu asunto". Hágales saber que usted no quiere abusar, lo único que desea es cumplir con sus deseos. Usted puede sugerir que hable con un tercero - abogado, gestor de atención geriátrica, o planificador financiero - y mantener el orden y confianza de manera privada.

Documentos importantes

Si su ser querido solicita ayuda con los documentos enumerados a continuación, marque los artículos en su bloc de notas y organícese para completarla a la brevedad.

Este es un buen momento para que su ser querido sepa que se necesitan, como mínimo, los siguientes tres documentos "oficiales":

1. Un testamento válido, actualizado o de confianza (para asegurar que sus activos están distribuidos de la manera que realmente desea),
2. Un poder duradero de abogado (de propiedad) - que tendrá que designar a alguien autorizado para pagar las cuentas y tomar decisiones de requerirse,
3. Profesionales o personal capacitado - tendrá que seleccionar un grupo médico (para el cuidado personal).

La última década ha traído beneficios compasivos con respecto a la atención geriátrica. Los Médicos ya no practican procedimientos quirúrgicos invasivos sin informar al paciente sobre las consecuencias.

Ahora se ajustan a los deseos de los pacientes. Un testamento en vida es un tipo de directriz médica que especifica qué tipo de cuidado se desea o no, en el caso de una enfermedad terminal o inconsciencia permanente.

Es importante elegir para tener varios escenarios y opciones antes de tiempo, así se asegura la tranquilidad de su ser querido y pueden ayudarle a usted y a los demás, en una crisis médica.

Considere lo siguiente: Sin un plan, su ser querido está desprotegido. Con un plan detallado, su familiar está seguro de que sus deseos están salvaguardados.

- **Exceptuando los tres documentos ya mencionados, todas las demás indicaciones no son permanentes. Recuerde a su ser querido que la plática significa "por ahora" y no "a partir de ahora"**

  Este recordatorio es importante si su ser querido experimenta un "retroceso"

LA FAMILIA, LOS AMIGOS Y USTED.

CÓMO AYUDAR A SU SER QUERIDO SI SUS NECESIDADES CAMBIARON

Ponerse de acuerdo en quién ayudará y con qué

Revisar los deseos y necesidades de su familiar requiere de hacer una lista.

Un plan básico ayuda en tiempo de contingencias. Pida a cada miembro de la familia que externen cómo estarían dispuestos a ayudar. ¿Quiénes - los miembros de la familia, amigos, vecinos,- pueden manejar diversas responsabilidades? Dependiendo de la familia y demás involucrados, aquí hay algunas tareas para tomar en cuenta:

- Limpieza de la casa y alimentación.
- Comprar ropa y calzado de acuerdo con la necesidad (por ejemplo, zapato especial para pie diabético).
- Gestión de las finanzas o ayudar a pagar los gastos mensuales (por ejemplo; luz, agua, teléfono).
- Programación de citas y/o acompañamiento.
- Cortar el césped, jardinería, barrer hojas, limpiar la nieve.
- Organizarle programas sociales y el transporte (iglesia, clubes, comités, visitas de los familiares).
- Ayudar con las cuestiones legales no resueltas.
- Inicio de reparación y mantenimiento en casa (modificaciones).
- Monitoreo del familiar por teléfono, chats en línea, el envío de cartas y, haciendo visitas personales.

- Deberán estar de acuerdo en mantenerse en contacto regularmente para mantener a todos informados y reevaluar las necesidades y responsabilidades.
- Tenga en cuenta que no importa cuán cuidadosamente y a fondo estén previstas las situaciones, es posible que tenga que reaccionar ante una situación de crisis en algún momento.
- Cada hermano tiene su relación propia con su ser querido, no provoque opiniones “correctas” o “erróneas” de los demás.

La mayoría de las familias se enfrentan a obstáculos en su lucha y esfuerzo para ayudar a su ser querido. A veces las mejores intenciones pueden esfumarse en las disputas entre hermanos y críticas entre los miembros de la familia.

¿QUÉ HACER?

- No permita que entre familiares existan luchas de poder.
- No comparta quejas y no participe en alguna reunión de alguien que solo busca instigar.
- Cuide de su ser querido para que no sea testigo de cualquier disputa o sentimientos de indignación en la familia.

Recuerde: Las relaciones entre hermanos y miembros de la familia se van cimentando con el tiempo. No vamos a cambiar a nadie.

En su lugar:

- Haga todo lo posible para escuchar realmente a los hermanos y miembros de la familia. Involucrarlos a todos siempre que sea posible.
- Evite pensar que sabe cómo responderán y actuarán los miembros de la familia. La ayuda fluirá siempre y cuando tengan la mente abierta y la voluntad.
- Prepárese para ser flexible, la ayuda de los demás irá y vendrá, pues será necesario ayudar a su ser querido cuando también existan factores externos (el hermano ha sido diagnosticado con cáncer, cuando la hermana pierde su trabajo, o cuando su sobrino se suspende la escuela). Acuda a los grupos de apoyo, amigos, etc.
- Desarrolle su propio mantra, “Estamos haciendo lo mejor que podemos con la información que tenemos.”
- Si usted así lo considera, organice su reunión familiar con el apoyo de un trabajador social o líder religioso para ayudar a definir los roles de cada miembro de la familia. Si un hermano vive muy lejos; por ejemplo, no puede ser capaz de ayudar con las actividades diarias, pero sí pudiera ayudar en pagar ciertas obligaciones mientras el resto de la familia también lo hace.

Mantenga a todos informados de los cambios y decisiones, recordándoles que su cooperación es por el bienestar de su ser querido

¿Callejón sin salida?

Importante o no, en algún momento de la planificación lo dejará dudando. ¿Qué hacer en caso de que usted o su ser querido no pueda decidir?:

1. Ponga un poco de tiempo entre usted y el tema. Es posible que tenga exceso de stress u otros asuntos y no puede analizarlo con la tranquilidad requerida.
2. ¿Tiene miedo de que algo está pasando por alto? Trate de imaginar tanto la propuesta de decisión como las consecuencias para anticipar. Permita que la lógica y la parte emocional de su cerebro clasifique las piezas.
3. Si varios miembros de la familia y amigos forman el “equipo” para hablar con su ser querido acerca de su futuro, liste las ideas en categorias para que todos las vean y las examinen.
4. Habla con sus vecinos, ellos pueden haber visto algunas señales y tengan algún punto de vista que tal vez no estamos tomando en cuenta. Tal vez la mamá le dice lo que piensa que desea escuchar, por temor de molestarlo a usted, en lugar de lo que realmente está pasando.
5. Si todos los involucrados se ponen de acuerdo para tener un único punto de contacto, será más fácil atender una emergencia. Por ejemplo, tal vez pudieran formar parte del Facebook o tener alguna página privada en la web, para hacer preguntas, actualizar a los demás, subir fotos; en fin, mantener a todos conectados.

Considere los antecedentes familiares

Lidiar con sus hermanos y miembros de la familia puede traer frustraciones de la infancia, así como inseguridades. Mantenga la compostura en todo momento. Si no está de acuerdo con la familia acerca de cómo se resuelve o manipula algún asunto, expréselo cortésmente y con firmeza. Recuerde a los demás que el objetivo es ayudar a su ser querido a prepararse en los cambios que vienen y pueda vivir su vida a su manera no como otros quisieran.

Esté dispuesto a negociar y tratar de entender las opiniones de otros. ¡Y no se olvide de tomar un descanso y respirar!

Mezclas de las familias

Cada familia tiene relaciones complicadas en su interior, más aún las familias mezcladas, pues deben hacer frente a opiniones y perspectivas diversas. Programar las vacaciones y los días festivos para pasar tiempo con su ser querido pudiera agravar las tensiones y los celos. Tenga mucho cuidado y considerar a todos los involucrados dentro de las actividades y cambios. Todos quieren ser escuchados y tomados en cuenta.

Compartir los hechos en lugar de los sentimientos, puede ser mejor para tomar decisiones. "Con base a lo que mamá dijo que quiere y su médico aconsejó, creo que éste es el mejor plan. ¿Qué piensan ustedes?"

Todas las familias

Nos guste o no, para la mayoría de nosotros la palabra "familia" tiene implicaciones de amor incondicional y apoyo. Presuponemos que la gente que hemos conocido por más tiempo (o aquellos recién ingresados a la familia; por ejemplo los matrimonios) se comportarán de una manera generalmente congruente con nuestras propias creencias, deseos e intuiciones. Nos sentimos decepcionados cuando no lo hacen.

Al final, sólo se puede controlar nuestra propia conducta, actuemos con integridad no importa lo que otros opten por hacer. Cada vez que se toma parte en un conflicto, se reduce la posibilidad de arrepentirnos.

La última pieza del rompecabezas

Ya sea que su ser querido se quede en casa o se mude a una nueva ubicación, con el tiempo se puede descubrir que necesita ayuda con sus actividades de la vida diaria. ¿Espera su ser querido recibir esa ayuda de usted, su familia y amigos, o prefiere la independencia a través de un profesional capacitado?

- Su ser querido podría sentirse más cómodo con profesionales que le ayuden en lo que necesita y se sienten más libres de pedir lo que requieren que con ayudantes externos. Cuando su familiar recurre a sus amigos o hijos, tienden a minimizar lo que necesitan. Por supuesto, usted quiere que su ser querido disfrute de la vida, no simplemente sobreviva.
- Para su ser querido, una red de ayuda de familiares y amigos puede llegar a parecer un sistema fragmentado donde tienen que esperar hasta que alguien esté disponible o quizás sienta que le están imponiendo a alguien. ¿Podría una atención constante aliviar la angustia de su familiar y tener siempre alguien a su lado? Por supuesto sí.
- ¿Sabe con certeza si su ser querido tiene problemas para relacionarse con alguien nuevo o desea tener a un familiar que lo asista? Por ejemplo, si se rompió una pierna y necesita ayuda para ducharse, muchos pudieran sentirse incómodos en que un familiar se relacione con esa clase de intimidad. Es por eso que se recomienda la asistencia de un profesional con la formación técnica y práctica para estos casos.
- Las personas mayores aprecian la oportunidad de sentirse útiles, para ofrecer la sabiduría y experiencia. Es aconsejable escucharles repetir sus historias que con tanto entusiasmo cuentan siempre a nuevas personas.

Es natural estar preocupado por la calidad de la ayuda disponible. ¿Será el cuidador una persona bondadosa y segura? ¿Tendrá antecedentes limpios? ¿Cómo han sido entrenados y cuál es su estándar de comunicación durante el proceso? Es importante hacer estas preguntas; y otras, para que pueda participar en la decisión de contratar profesionales al cuidado de su ser amado.

Si usted necesita ayuda exterior, pero mamá no se siente cómoda con la idea, ¿por qué no intercalar el consejo del profesional a las objeciones de mamá? Conforme pasa el tiempo, una tercera parte neutral puede aportar ayudar sin que su ser querido se sienta impuesto o invadido.

Hablando con un experto

Anne Togher, Presidente y Fundador del "Entrenando al Cuidador", nos aconseja lo siguiente:

>> Mantener la confidencialidad

"Ciertamente el respeto a la privacidad para la mamá es importante, pero si usted se convierte en el único que ella permite que la cuide y ayude con algún problema de salud secreto, podría arriesgarse a ser señalado y reprochado cuando algo más grave suceda. Es mejor prevenir incidentes integrando a su ser querido de manera proactiva con alguien más que conozca su situación de salud"

>> Cuándo intervenir y cuándo mantenerse al margen

"Sugiero que lo evalúe basado en tres áreas: ¿La situación crea seguridad o riesgo para su salud? ¿Es algo que podría convertirse en un riesgo para su seguridad o su salud en el futuro? ¿O es sólo algo que me molesta a mí o alguno de los familiares? "

>> Otra ayuda

"Un gran recurso para ayudar a comprender los problemas entre hermanos que resurgen durante las horas de cuidado es el libro "Ellos son tus padres" por Russo Francine."

HABLEMOS

Algunas notas para usted

Usted entiende por qué es importante delinear un plan de cuidado conforme avanza en edad su ser querido. Ahora vamos a tomar un minuto para hablar acerca de por qué un plan es importante para usted.

- Un plan le permite evitar estar adivinando el futuro. Nuestra memoria no funciona como una grabación directa de los hechos y acontecimientos, el cerebro crea recuerdos como un conjunto de percepciones y juicios. Tener un plan escrito formal o informal- nos servirá para documentar sus esfuerzos, en caso de que la duda persista. "¿No hay algo más que debería estar haciendo por mi ser querido?" debería ser la interrogante siempre en nuestra mente.

- Un plan puede hacer a un lado la inquietud de auto-acusarnos si algo se nos escapa de las manos. Por ejemplo, se podría pensar: "Si tan sólo me había detenido por la casa ese día, mamá no habría caído." Lógicamente un plan de cuidados no asegura que se pueda contralar el futuro, pero sí en gran medida se pueden evitar grandes problemas.

- Un plan le ayuda a establecer límites emocionales para usted mismo. Los miembros de la familia que decidan no intervenir en el cuidado directo pueden dirigirse a revisar el Plan para que estén enterados. Usted puede alentar al decir: "Estamos ayudando a papá con estrategias para que acepte los cambios. Ahora es tiempo de conversarlo antes de decidir."

- Tener un plan le ayudará a tener vivencia en tiempo real, así que usted puede hacer un seguimiento de la participación de todos y entender cómo las cosas están progresando. A menudo el cuidador toma ese papel poco a poco, sin darse cuenta de que están aceptando y llevando un control para su ser querido.

Trabajar en un plan en conjunto – puede crear momentos llenos de lágrimas al reconocer el paso del tiempo o si se encuentra de duelo por lo que nunca fue. Disfrute de la oportunidad de aprender más acerca de su ser querido y profundizar en su relación entre ustedes.

Más recursos para la su familia

La familia de cuidadores recomiendan los siguientes libros para obtener instrucciones sobre cómo comunicarse con sus seres queridos de edad avanzada y con los demás miembros de la familia.

Usted puede encontrar estos libros, y otros como ellos, en su librería local.

¿Cómo decirlo a los adultos mayores: cerrar la brecha de comunicación con nuestros familiares" por David Solie.

Lidiando con sus padres difíciles de edad avanzada: Una guía para los hijos estresados por Lebow Gracia y Barbara Kane.

¿Por qué no empezar hoy?

Unan fuerzas con su ser querido y familiares para planificar médicos, asuntos financieros y el día a día. Como las necesidades cambian, usted con un plan de cuidados podrá disminuir la tensión de la preocupación de que un día usted o sus familiares se vean obligados a adivinar los deseos de sus seres queridos sobre la atención médica o asuntos financieros.

Lo más importante es que todos se beneficiarán por la comprensión de los deseos y necesidades de sus seres queridos. Juntos, pueden apoyarse unos a otros a través de los cambios de vida.

Felicítese a usted mismo por estar dispuesto y motivado para hacer lo mejor para su ser querido! Nosotros le apoyamos y animamos en este camino.

Homewatch CareGivers®

En Homewatch CareGivers no solo somos cuidadores, somos una extensión de su familia.

Ofrecemos la comodidad y seguridad que permiten a nuestros clientes la libertad de permanecer en sus propios hogares.

Homewatch CareGivers ofrecemos una variedad de servicios que complementa las necesidades de los miembros de su familia ofreciéndoles la independencia y calidad de vida.

Permita que nuestra familia, cuide de la suya.

30 YEARS OF CARING
Homewatch CareGivers
Since 1980

www.HomewatchCareGivers.com

HW2707