

## **Cómo elegir un servicio de estancias prolongadas, cortas, o incluso por días o algunas horas**

Con todas las opciones disponibles en el mercado, la selección de un servicio de cuidados a largo plazo, puede ser abrumadora. Siga estos pasos para hacer más fácil el proceso:

\* Decida qué nivel de servicio para usted o un ser querido puede serle útil, de acuerdo a la respuesta dada a las siguientes preguntas. ¿Usted o su ser querido necesitan ayuda con las tareas diarias? ¿Cuidados de enfermería? La determinación de sus necesidades de cuidado puede ayudarle a decidir qué tipo de facilidades buscar.

\* **Tenga en cuenta sus preferencias.** ¿Usted o su ser querido prefieren una instalación más pequeña, en un determinado lugar o bajo ciertas condiciones de vida? ¿Es importante para usted o su ser querido que exista una sala de ejercicio físico o de terapias? ¿Prefiere tomar sus comidas en una cafetería o en un restaurante, o por el contrario en su propia habitación o en el comedor de su casa?

\* **Consulte a su médico.** Su médico puede ponerle en contacto con los organismos que le ayudan a identificar sus necesidades o las necesidades de un ser querido y hacer recomendaciones basadas en el cuidado necesario.

\* **Decida cuánto puede gastar.** ¿Debe usted pagar de su bolsillo si decide tomar alguno de estos servicios? ¿Su seguridad social está dispuesta a ayudar económicamente, o posee ella misma este tipo de servicios?

\* **Haga una lista de instituciones en lugares donde usted esté seguro de que sus familiares y amigos pueden visitar.** Llame a las instalaciones más cercana a usted primero. Estar cerca de sus amigos y familiares puede hacer la transición a cuidados de larga duración más fácil.

\* **Llame para preguntar sobre los precios, los servicios y puestos vacantes.** Pregunte acerca de las tarifas de atención. Averigüe qué servicios están disponibles actualmente y si usted tendrá que pagar más por ellos. Planificar de antemano le puede permitir que se ponga en una lista de espera, que puede ayudar si su necesidad de cuidados a largo plazo se convierte en algo perentorio.

\* **Visite las instituciones.** Programe una visita a las instalaciones. Reúna estas primeras impresiones: ¿La instalación parece segura y amistosa? ¿Los olores son agradables? Es la temperatura confortable? ¿Los residentes parecen felices? ¿Hay suficiente personal y cuidadores? ¿Cómo son las habitaciones?

\* **Haga preguntas.** ¿Cuáles son las normas de convivencia? ¿Se puede elegir el momento de levantarse de, e ir a la cama? ¿Cuándo puede recibir visitas? ¿Qué actividades sociales se ofrecen? ¿Con qué frecuencia va a recibir atención? ¿Puede continuar viendo a su médico personal? ¿Cuántas personas están de personal durante el día y la noche? ¿Qué tipo de capacitación tiene este personal?

\* **Visite de nuevo.** Observe a los funcionarios mientras están trabajando. Hable con los residentes. Visite a diferentes horas del día. Haga una visita no programada.

\* **Pregunte acerca de un asesor que pueda ser su defensor.** Un defensor y asesor es responsable de investigar las denuncias en contra del cuidado a largo plazo y del mantenimiento de las instalaciones con sus registros de inspección. Así, usted podrá conocer los puntos fuertes y débiles de las instalaciones. Las asociaciones de familiares, las redes de apoyo y los organismos que agrupan este tipo de servicios, están para ayudar a resolver todo tipo de inconvenientes y hacer las recomendaciones del caso. También puede pedir asesoría a familiares y amigos que tengan experiencia en cuidados de larga duración.

Por favor, intente tener los datos más actuales sobre este tipo de servicios y tenga en cuenta que la información que se puede recoger puede ser limitada. Haga caso a su instinto y a su intuición. Elija una instalación que trata a sus residentes con respeto y les hace sentirse cómodos. Si las habitaciones son agradables, pero el personal no es el idóneo, lo más probable es que necesite ver otra institución.

### **¿Cuánto pagar por los diferentes servicios?**

Los servicios para Adultos Mayores pueden ser costosos. Haga, con la ayuda de sus familiares y asesores, un cuidadoso presupuesto que le permita saber si sus propios fondos, su pensión de jubilación y las ayudas que pueda obtener, son suficientes para pagar por el servicio.

Antes de acceder a otras fuentes de financiación, como una póliza, asegúrese de que cubre condiciones pre-existentes, que deben ser reveladas antes de comprar la póliza, y que tenga en cuenta las condiciones que podrían surgir más adelante en la vida, como una discapacidad por demencia o por cualquier otra causa. También debe comprobar si puede reducir su cobertura más tarde en caso de que las primas se hagan demasiado caras.

En algunos casos, la seguridad social puede ayudar a pagar total o parcialmente los servicios que usted requiere o desea tomar. Asesórese con su proveedor de la seguridad social antes de contar con este tipo de cobertura.

### **Hable con un ser querido o con sus amigos y asesores, sobre los servicios que usted está a punto de tomar**

La idea de salir de casa o recibir ayuda en casa para las actividades cotidianas puede ser angustiante. Por eso es importante que usted incluya a sus seres queridos, tanto como sea posible, en la selección de un servicio dirigido a Adulto Mayor. Pruebe estos consejos:

\* **Planee con anticipación.** Esperar hasta que un ser querido necesita de este tipo de servicios, quizás no es el mejor momento para plantear el tema. Si un ser querido se enferma o lesiona, puede ser difícil para él o para ella poder participar en la selección de la institución, o ser parte activa de la toma de decisiones.

\* **Tome una oportunidad para hablar.** La institucionalización no siempre puede representar la mejor opción de cuidados de larga duración. Por ejemplo, si su familiar menciona que tiene problemas para abrir las llaves del agua, se puede intentar resolver haciendo las adaptaciones necesarias con éste y otros cuidados personales. El ejemplo trata de mostrar que hay muchos problemas cuya solución puede ser más sencilla de lo que parece antes de tomar medidas drásticas.

\* **Escuche a su ser querido o las preocupaciones de los adultos mayores.** Hágales saber que usted entiende sus preocupaciones. Señale los beneficios que pueden tener los servicios de atención a Adultos Mayores. Recuerde a sus padres y a sus familiares que su seguridad y su integridad personal, es su principal preocupación.

\* **Escuche a su ser querido sobre sus preferencias.** Incluya a su ser querido en el proceso de toma de decisiones. Averigüe no solamente qué tipo de instalación preferiría, en lo que se estará reconociendo la capacidad para tomar decisiones por su cuenta. Usted podría encontrar cierta resistencia por parte de su ser querido o de sus familiares, si no permanecen positivos con respecto al tema. Tenga en cuenta además, que si su ser querido o los familiares involucrados son mentalmente competentes, tienen el derecho a decidir si es necesario este tipo de servicios de atención.

\* **Consulte la opinión de alguien más.** Si su ser querido no responde bien a los esfuerzos para persuadirlo, la participación de alguien más en quien se pueda confiar, como el sacerdote, el médico o un abogado, puede ser de mucha utilidad.

Es meramente lógico y natural el hecho de no sentirse a gusto y satisfecho con la idea de salir de casa para vivir en un institución de cuidados a largo plazo, o para tomar otro tipo de servicios incluso durante el día. La participación de la familia y los amigos en el proceso de toma de decisiones puede ayudarle a sentirse mejor acerca de esta y otras opciones que, en muchos casos, resulta verdaderamente útil y de mucho beneficio.