

Cuando finaliza el cuidado domiciliario: guía para el cuidador familiar

Preparación para la finalización del cuidado domiciliario

Los servicios de cuidado domiciliario que cubren (pagan) Medicare y los seguros médicos privados, con frecuencia duran unas cuantas semanas. Los servicios de cuidado domiciliario que cubre Medicaid a veces pueden durar más tiempo. Hable con el asistente social de su familiar para averiguar si Medicaid puede pagar los servicios de su familiar. La enfermera o el administrador de casos que abrió (comenzó) el caso de su familiar probablemente le hayan dicho cuánto durarán los servicios. Este período de tiempo podría haber cambiado desde entonces a causa de las necesidades de atención médica de su familiar, de su seguro médico u otros factores.



Siempre es una buena idea preguntarle con anticipación al administrador de casos o a la enfermera cuándo finaliza el servicio.

El saber con anticipación cuándo finalizarán los servicios les da a usted y a su familiar tiempo para planificar. También les da a usted y a su familiar la oportunidad de despedirse de las enfermeras, asistentes para la atención médica domiciliaria y terapeutas que fueron a su hogar.

Usted y su familiar podrían tener sentimientos encontrados en relación con los servicios de cuidado domiciliario. Por momentos, podrá haber sentido que fueron de gran ayuda. Otras veces, podrá haber sentido que fue difícil mantenerse a la par con todas las personas que fueron a su hogar. Podrá haber estado esperando el momento en que los servicios finalicen para poder volver a una rutina más “normal”.

Lo que usted puede hacer después de la finalización de los servicios

La mayoría de los cuidadores tienen muchas más responsabilidades una vez que los servicios de cuidado domiciliario finalizan.

Estas son algunas ideas que pueden ser de ayuda:

- ▶ **Infórmese sobre qué tipos de servicios necesitará su familiar.** Esto puede incluir visitas de seguimiento con su médico o fisioterapia adicional.
- ▶ **Pregúnteles a las enfermeras, asistentes y terapeutas sobre las tareas que necesita hacer ahora.** Por ejemplo, si la enfermera controlaba los medicamentos de su familiar, ahora podría tener que hacerlo usted. O si la agencia de cuidado domiciliario ordenaba suministros, ahora podría tener que comprarlos usted. **Asegúrese de que entiende totalmente todas las tareas que necesita hacer y cómo hacerlas.**
- ▶ **Piense si necesita o si puede contratar ayuda en forma privada.** Esto significaría pagarle a alguien para que lo ayude con las compras y la limpieza o con el cuidado de su familiar.
- ▶ **Infórmese sobre si existen recursos dentro de su comunidad local.** Podrá pedirles ayuda y recomendaciones a la enfermera al o asistente social de su familiar.

Haga un cronograma del cuidado a su familiar. Una buena forma de empezar es haciendo una lista de todas las tareas que deben realizarse en las primeras semanas después de la finalización del cuidado domiciliario. Si necesita ayuda para esto, consulte a su enfermera.

Cuidado propio

Cuando el cuidado domiciliario finaliza, usted podría tener responsabilidades adicionales, las cuales fueron previamente manejadas por el personal de cuidado domiciliario. Administrar y brindar el cuidado en el hogar a una persona con una enfermedad grave o crónica o con discapacidad es por lo general muy difícil y puede llegar a ser abrumador. Los cuidadores familiares con frecuencia descuidan su propia salud. Es importante que pueda equilibrar sus necesidades con las de su familiar. Necesita cuidarse a sí mismo, no sólo a su familiar. Esto significa prestar atención a sus sentimientos y a su salud física. También significa tomarse tiempo para usted—incluso si no es más que un breve período de tiempo.

Cómo pueden ayudar la familia y los amigos

Ser un cuidador familiar es una gran responsabilidad y un trabajo arduo. No tiene que hacerlo solo. Ahora es momento de recibir ayuda de los otros familiares y de sus amigos. Hable con quienes le ofrecieron ayuda acerca de lo que pueden hacer. Podrían comenzar con tareas pequeñas para que no se sientan abrumados. Estas son algunas ideas sobre cómo pueden ayudar los familiares y amigos:

- ▶ Hacer las compras del almacén
- ▶ Quedarse con su familiar mientras usted hace otras diligencias
- ▶ Mantener un registro de la documentación, como facturas y reclamos del seguro