

Planes y programación

¡Los cuidadores están ocupados! Pero usted ya lo sabe. Estar organizado y establecer una rutina cotidiana le ayudará a ahorrar tiempo y energía.

Consejos generales

- » **Dé prioridad** a lo que es necesario hacer cada día.
- » **Intente respetar una rutina cotidiana.** Su ser querido usualmente responderá mejor si sabe lo que sucederá cada día.
- » **Utilice un calendario o agenda diaria** para registrar citas y actividades.
- » **Haga una lista de compras** para organizar los recados o pedir ayuda rápidamente a otras personas.
- » **Agrupe los elementos en un canasto**, de modo que pueda tener todo lo que necesita para brindar atención a una persona con enfermedad de Parkinson.
- » **Intente hacerse tiempo con su ser querido que no esté concentrado en las tareas de cuidado.**
- » **Programa tiempo para el descanso** dentro de la rutina cotidiana.
- » **Investigue opciones de entrega a domicilio** de alimentos, medicamentos y suministros para el hogar.

VER LOS VIDEOS

Planes y programación, partes 1 y 2

En línea en [Parkinson.org/Videos](https://www.parkinson.org/Videos) en la lista de reproducción de "CareMAP How-to Videos" (CareMAP: videos de consejos prácticos)



Registro de información importante

- » **Conserve una lista de contactos actualizada con los nombres y números de teléfono importantes.** Coloque esta lista en un área visible. *(Consulte la hoja de trabajo "Lista de contactos" en la página 8).*
- » **Tenga papel y lápiz al lado del teléfono** para anotar mensajes o números.
- » **Ponga la rutina cotidiana por escrito** para que otros puedan seguirla si usted no puede hacerlo. *Consulte la hoja de trabajo "Rutina cotidiana" en la página 104.*
- » **Cree y conserve una lista de los medicamentos de su ser querido** con información sobre la dosificación, el horario y la frecuencia. *Consulte la hoja de trabajo "Medicamentos y horarios" en la página 64.*
- » **Lleve un registro preciso de la información financiera y del seguro.**
- » **Revise la directiva anticipada de atención médica de su ser querido** para garantizar que el agente de atención médica mencionado y los deseos estén actualizados. *Consulte "Planificación anticipada de la atención" en la página 120, en la sección "Planificación anticipada".*
- » **Asegúrese de que un miembro de la familia de confianza conozca la ubicación de la información importante.**

Explore opciones de atención

Piense en las posibles situaciones de "¿qué sucedería si...?": ¿qué sucedería si su ser querido, usted o ambos se enferman? Formule un plan y discúptalo con su familia y amigos.

- » **Consulte a un trabajador social o administrador de casos** para obtener información sobre los programas, servicios y opciones de atención adecuados tanto para las necesidades actuales como futuras.
- » **Hable con miembros de su grupo de apoyo** para conocer las posibles opciones.
- » **Asegúrese de entender los beneficios y servicios cubiertos** que incluye su plan de seguro actual, incluida cualquier póliza de atención a largo plazo.
- » **Investigue opciones de atención domiciliaria, servicios diurnos para adultos, estadias de relevo, vida asistida o atención a largo plazo en su área.** Mantenga esta información disponible según sea necesaria.
- » **Visite los centros de atención antes de que necesite de sus servicios** para no tener que tomar decisiones a último momento. Es posible que el centro de su preferencia tenga una lista de espera.