

# Lista de verificación para cuidadores

**El proceso de cuidar a una persona puede ser un poco más fácil cuando sabe qué esperar. Use esta lista de verificación como ayuda para crear un plan de cuidado a fin de estar más preparado para lo que vendrá.**

## Comience con una charla.

Pregunte qué es lo más importante para la persona a la que brindará ayuda. Por ejemplo:

- ☐ Vivir de manera independiente el mayor tiempo posible
- ☐ Mantenerse activo con pasatiempos y amigos
- ☐ Tener seguridad financiera
- ☐ Otro \_\_\_\_\_

## Determine y priorice las necesidades.

- ☐ Situación de vida
- ☐ Asuntos financieros
- ☐ Control de la salud
- ☐ Atención personal

## Busque documentos importantes.

- ☐ Tarjeta del Seguro Social
- ☐ Certificado de nacimiento
- ☐ Licencia de conducir
- ☐ Pasaporte
- ☐ Certificado de matrimonio/documentos de divorcio
- ☐ Registros bancarios
- ☐ Pólizas de seguros
- ☐ Registros militares
- ☐ Poder notarial
- ☐ Instrucciones anticipadas
- ☐ Testamento vital/orden de no reanimar (DNR, en inglés)
- ☐ Registros de planificación funeraria
- ☐ Certificado de defunción del cónyuge

## Cree una lista con información de salud.

- ☐ Nombres y números de teléfono de prestadores de servicios médicos
- ☐ Información de las farmacias
- ☐ Lista de medicamentos e instrucciones

## Identifique recursos útiles.

- ☐ Servicios de apoyo para atención en el hogar
- ☐ Seguridad en el hogar, equipos médicos y modificaciones
- ☐ Soluciones de vida alternativas: vida independiente, hogar de vida asistida, centro de enfermería
- ☐ Atención médica de relevo
- ☐ Asesoramiento legal y financiero
- ☐ Opciones de atención médica
- ☐ Servicios de transporte
- ☐ Servicios de entrega de comidas a domicilio
- ☐ Programas de actividades comunitarias

## Entienda cuáles son los deseos para el final de la vida.

- ☐ Centro para pacientes terminales y planificación de los cuidados paliativos
- ☐ Órdenes procedimentales y donación de órganos

**Vea más información y encuentre otros temas en nuestra serie Healthier Together. Visite <-----URL----->.**