

10 CONVERSACIONES QUE HAY QUE INICIAR

PARA VIVIR UNA VEJEZ CON DIGNIDAD E INDEPENDENCIA

Una vejez digna e independiente es la capacidad de vivir la vida al máximo en el sitio al que llamamos hogar sin importar la edad, enfermedad o discapacidad. A pesar de que todos nosotros pensamos que entraremos a la tercera edad disfrutando de buena salud, la realidad es que el 70 por ciento de las personas mayores de 65 años de edad van a necesitar de ayuda con sus actividades diarias en algún momento de sus vidas –por un promedio de tres años. Este tipo de cuidado puede afectar cada aspecto de su vida –desde cómo y dónde vive- y el costo puede ser muy elevado. Desgraciadamente, nunca se sabe cuándo usted o un ser querido podría necesitar de asistencia diaria como ayuda para ir al supermercado, transporte o cuidado médico constante, los cuales requieren de planificación y coordinación.

El primer paso es desarrollar un plan que respete sus decisiones, dignidad e independencia, aún cuando usted necesite de algún tipo de ayuda para implementarlo. El segundo paso es iniciar charlas con las personas cercanas a usted – familiares y amigos, proveedor principal de salud y auxiliar de servicios sociales, asesores legales y financieros y demás –sobre lo que usted quiere y lo que le parece importante en caso que surja la necesidad.



A continuación le presentamos 10 áreas claves con sugerencias que le pueden ser útiles al comenzar a planificar el futuro que usted desearía al entrar a la tercera edad.

Valores Personales:



Las cosas más importantes en su vida que determinan quién es usted

Evalúe las cosas en su vida que son las más importantes para usted, tales como pasar tiempo con sus seres queridos o distracciones favoritas. Piense sobre sus preferencias personales o culturales, tales como las comidas que disfruta, el idioma que prefiere y sus creencias religiosas o espirituales.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

Las cosas más importantes para mí son

Mis actividades diarias favoritas son

El idioma en el cual me siento más cómodo(a) es

Las creencias importantes para mí son



Sus valores

Piense sobre cómo le gustaría ser recordado por sus seres queridos y futuras generaciones en los años por venir. Tome en cuenta las lecciones de su vida, valores, esperanzas y sueños para el futuro. El documentar estos pensamientos con la intención de compartirlos con sus seres queridos se llama “testamento ético.” Aunque no es un documento legal, un testamento ético le puede ayudar a poner su vida en perspectiva y a compartir sus esperanzas y sueños para el futuro.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

Lo que más me enorgullece de haber hecho es

Las lecciones más fuertes que he aprendido hasta ahora han sido

Mis metas para el futuro son

Planeo llevarlas a cabo para tal fecha

Reflexiones Diarias:



Dónde desea vivir

Analice su hogar actual y piense si es o no el mejor lugar para usted según pase el tiempo. Por ejemplo, si usted vive en una casa de dos pisos, podría ser importante tener un baño y una recámara en el primer piso. Podrían existir riesgos como poca iluminación o entradas estrechas que al ser corregidos, permitirían un mejor acceso. Piense en el tamaño de su casa y el mantenimiento necesario, así como en cualquier cambio que se pudiera hacer para mejorarla conforme sus necesidades vayan cambiando. Considere también la posibilidad de vivir con familiares o amigos en caso de que necesite ayuda.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

Quiero/no quiero permanecer en mi hogar actual porque

Para que yo pueda permanecer en mi casa con el paso del tiempo, necesitaría remodelaciones tales como

Vivir en otro lugar, como en un departamento o una comunidad para adultos mayores podría ser lo más apropiado de acuerdo a mis necesidades porque

Si no puedo vivir solo(a) de una forma segura, me gustaría vivir con



Contactos principales e información importante

Los contactos principales incluyen a familiares y amigos, profesionales médicos, agentes de aseguradoras, planificadores financieros, contadores y abogados quienes deberán ser informados en caso de que usted necesite cuidados especiales. Piense en un lugar seguro para guardar documentos importantes relacionados a esos individuos; podría ser un lugar seguro dentro de su habitación u oficina de casa y posteriormente, informe a una persona de confianza sobre dónde encontrar estos documentos. También podría hacer una lista de números telefónicos importantes y direcciones de correo electrónico, ponerla en un lugar céntrico como en la puerta del refrigerador y asegurarse de mantener los contactos actualizados.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

He hecho una lista de contactos principales que incluye a los siguientes individuos

He hecho copias de los siguientes documentos legales, médicos y financieros importantes

Estos documentos importantes se encuentran en tal lugar

Salud y Bienestar:



Una dieta nutritiva

El asegurarse de que usted tenga acceso a alimentos nutritivos –ya sea de supermercados y restaurantes cercanos o de vecinos, amigos y familiares- es importante. Tome en cuenta las veces que usted cocina para sí mismo, las veces que come fuera de casa o pide entrega de comida y cómo podría verse afectada su habilidad de obtener alimentos saludables en el caso de que usted no pudiera salir de casa por un periodo de tiempo. Infórmese sobre la disponibilidad de programas que lo puedan ayudar, tales como el servicio de entrega de alimentos a domicilio. De la lista de contactos principales que usted hizo, piense en las personas que le podrían ayudar con esta tarea.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

Si yo no pudiera salir de casa, compraría mis alimentos u ordenaría mis comidas a través de

Los programas y servicios locales de alimentos y abarrotes disponibles en la zona son

Los familiares, amigos y vecinos que podrían ayudarme a obtener comidas regulares son



Mantenerse saludable

El mantenerse “saludable” implica mucho más que simplemente saber manejar un diagnóstico médico. También incluye su salud emocional y actividades sociales, las cuales pueden interferir con su habilidad para hacer las cosas que usted más disfruta. Así como es importante visitar a su doctor para exámenes de rutina y monitorear sus medicinas –tanto con y sin receta- piense también en las actividades físicas y sociales que le gustaría continuar haciendo con el paso del tiempo.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

Mi doctor principal y el que más conoce sobre mi salud es

La última vez que me hice un examen médico fue

Necesito... (hacer citas para las siguientes pruebas médicas) o (monitorear las siguientes condiciones médicas...) o (tomar las siguientes medicinas)

Mis actividades físicas y sociales favoritas son

Un paso que podría tomar para llevar una vida más saludable es

Si necesito alguien con quien hablar, puedo llamar a

Decisiones sobre el Cuidado de Salud:



Un sustituto para la toma de decisiones

Es importante que identifique a una persona en quien usted confíe y quien pueda tomar decisiones médicas por usted en caso que usted no pueda hacerlo. A través de un documento legal conocido como Poder Duradero Notarial para Decisiones de Asistencia Médica (Durable Power of Attorney for Healthcare Decisions en inglés) usted puede asignar a esta persona a tomar las decisiones por usted sobre los cuidados de salud en caso de que sea necesario. Hable con la persona a quien escoja para este papel. Pregúntele si se siente cómoda con la responsabilidad y en seguida hágale saber cuáles son sus deseos sobre el cuidado de su salud. Informe a los demás que usted ha designado a esa persona para tomar las decisiones sobre el cuidado de su salud.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

Si me veo imposibilitado(a) para tomar decisiones importantes por mí mismo(a) sobre el cuidado de mi salud, me gustaría que fueras tú quien tome las decisiones por mí porque

He llenado el formulario llamado Poder Duradero Notarial para Decisiones de Asistencia Médica y aquí tienes una copia. Mi copia se encuentra guardada en este lugar

Me gustaría compartir contigo las decisiones sobre el cuidado de mi salud que considero importantes en caso de que yo no pudiera tomar esas decisiones por cuenta propia... (más información sobre este tema se encuentra abajo)



Determine el tipo de cuidado que le gustaría recibir

La mayoría de las personas ya han pensado sobre el tipo de tratamiento que les gustaría recibir en caso de una emergencia médica. Piense en preparar un testamento en vida también conocido como '**directiva anticipada**,' un documento legal que indique sus deseos sobre el cuidado que le gustaría recibir en caso de que usted no pudiera comunicar esas decisiones. Esta es su oportunidad para decidir el nivel de comodidad que quisiera mantener ya la vez, tomar en cuenta el grado de intervención médica que considere importante. Otros documentos legales que le pueden ayudar a comunicar sus deseos son el formulario conocido como Orden del Médico para el Tratamiento para Mantener la Vida (Physician's Orders for Life Sustaining Treatment en inglés) también llamado formulario **POLST**, o el formulario de los Cinco Deseos (**Five Wishes** en inglés). Este formulario útil a los profesionales médicos para acatar o hacer valer las decisiones que usted haya tomado sobre el cuidado de su salud. Averigüe cual de éstos documento s es legalmente válido en la ciudad donde reside. Asegúrese de compartir el documento con su sustituto en la toma de decisiones como fue descrito anteriormente.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

En caso de una emergencia médica, para mí es importante que

Me gustaría tu ayuda para llenar un documento que exprese estos deseos en caso que alguna vez me sea imposible comunicar mis propias decisiones sobre el cuidado de mi salud. Tengo entendido que existen distintos formularios legales dependiendo del lugar donde vivo ¿me podrías ayudar a encontrar el correcto?

Infórmese sobre cómo obtener ayuda en su comunidad

Decisiones sobre el Cuidado de Salud



Infórmese sobre cómo obtener ayuda en su comunidad

Muchas comunidades tienen acceso a servicios que ayudan a las personas con enfermedades crónicas o discapacidades a cubrir sus necesidades diarias de tipo personal o de salud. Con frecuencia conocidos como “servicios y cuidados generales a largo plazo,” este tipo de ayuda ofrece asistencia a las personas con sus actividades diarias, tales como vestirse, bañarse y la preparación de alimentos. Los servicios de cuidado permanente y hogares de ancianos también forman parte de la gama de asistencia pero a un precio más elevado y NO están cubiertos bajo el sistema de Medicare. Empiece por la Agencia del Área para la Tercera Edad (Area Agency on Aging en inglés) de su localidad, la cual brinda información y ayuda a coordinar los servicios comunitarios para adultos mayores y adultos con discapacidades. También considere si el comprar una póliza de seguro para el cuidado a largo plazo es lo correcto para usted en base a su presupuesto. Conozca sus opciones con respecto a sus necesidades de cuidado en caso que se encuentre en una situación donde en algún momento necesite de este tipo de apoyo.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

Para obtener consejería especializada en la planificación de cuidado, puedo dirigirme a

La Oficina en el Area de la Vejez de mi localidad me ha informado sobre las siguientes opciones

He decidido que una póliza de seguro para el cuidado a largo plazo es o no es el producto correcto para mí porque

Reflexiones de tipo Financiero:



Reflexiones de tipo financiero

Piense cuánto le costaría mantener su actual nivel de vida si requiere de los costosos servicios y cuidados generales a largo plazo. Es importante que tome en consideración sus bienes e ingresos, deuda actual, hábitos de consumo, activos líquidos disponibles y sus planes para cubrir los costos de asistencia personal diaria y asistencia médica. También analice la forma en la que le gustaría distribuir sus bienes; podría ser ofreciendo algún tipo de apoyo a sus nietos o haciendo una donación a una organización de beneficencia si está dentro de sus posibilidades. Comparta sus intenciones con aquéllas personas más cercanas a usted y hágales saber sus planes para lograr estos objetivos.

Temas que se sugieren para entablar conversaciones:

El dinero que he ahorrado para el cuidado de salud y apoyo para la vivienda diaria es tanto

Mi ingreso mensual es de

La cantidad de dinero que gasto cada mes es

Mi deuda es de

Mi testamento dicta lo siguiente

Esta muestra de sugerencias para entablar conversaciones puede ser una guía útil en el proceso de preparación para cubrir sus necesidades futuras a medida que va envejeciendo. También podría ayudar a prevenir que usted y sus seres queridos tengan que tomar decisiones apresuradas en un momento de crisis. El pensar en sus deseos y compartirlos con sus seres queridos, proveedores de servicios de cuidado de salud y otros profesionales pertinentes, es un paso importante hacia una vejez con dignidad e independencia.

Este boletín es parte de una serie producida por The SCAN Foundation llamada “Diez Cosas que Usted Debe Saber,” diseñada a ayudarlo a prepararse hacia una vejez con dignidad e independencia. Para ver la serie completa incluyendo la versión en inglés, por favor visite la página www.TheSCANFoundation.org.

Autores:

Victoria R. Ballesteros, M.A., Directora de Comunicaciones

Athan G. Bezaitis, M.A., M.P.W., Gerente de Comunicaciones

