8 consejos para facilitar el cuidado de la familia para los seres queridos con discapacidades

POR COMUNIDAD PARA VIVIENDA PERMANENTE APOYADA

txcpsh.org

#1 Salud
• Necesidades:
  ○ Pensamiento claro
  ○ Resistencia
  ○ Larga vida
• lista de verificación
  ○ Consulte a su profesional médico y siga las órdenes
  ○ Dormir 7-8 por noche
  ○ Ejercicio 30 minutos, 2 veces por semana
  ○ Beber agua
  ○ Cuidado con la depresión
	#2 Buscar ayuda de copia de seguridad
	• Habrá un momento en que otra persona necesite ayudarte a cuidar a tu ser querido. (tiene gripe, necesita ver a un médico, necesita dar un paseo por la manzana, etc.). El momento de establecer estas conexiones es antes de que necesite su ayuda. "¿Puedo llamarte si necesito hacer un mandado?"
	  ○ Su pareja
	  ○ El futuro guardián de tu ser querido
	  ○ Los parientes de tu ser querido
	  ○ Tus vecinos
	• Prepárese creando una hoja de consejos de una página para ayudar a alguien a cuidar de su LO. Invítelos a visitarlos y conocer su LO.
	• Agradezca con un pequeño regalo o nota.

#3 Comportamiento
• ¿Qué causa un comportamiento difícil?
  ○ Se ha encontrado que las condiciones médicas y psiquiátricas desempeñan un papel directo en la "causa" de comportamientos desafiantes.
  ○ Las condiciones psicológicas, como los sentimientos de soledad o aislamiento, pueden causar comportamientos desafiantes.
• ¿Qué puede hacer el cuidador?
  ○ Explíquele al médico de LO qué comportamiento ve.
  ○ Pida una receta para una evaluación del comportamiento y del habla
  ○ Solicitar una evaluación del hogar
  ○ Abordar el comportamiento en los planes (IEP, PCP, etc.)
  ○ No interrumpa los medicamentos sin la autorización de MD
  ○ Los esfuerzos proactivos pueden facilitar el***cuidado.***
	#4 Hogar y Comunidad
	• Configure su casa para que sea fácil de dar atención.
	  ○ Mantenga los objetos preciados fuera de su alcance
	  ○ Tener patrones de tráfico claros en todo momento
	  ○ Mantenga los productos químicos, medicamentos y cuchillos fuera del alcance
	  ○ Mantenga el equipo médico al alcance de la mano.
	  ○ Tenga un lugar para los artículos de la LO a su alcance.
	• ¡Que te diviertas!
	  ○ Deportes, parques infantiles
	  ○ Viaje diseñado para personas con discapacidades
	  ○ Búsqueda en Google: cosas gratis para personas con discapacidad

8 consejos para facilitar el cuidado de la familia para los seres queridos con discapacidades
POR COMUNIDAD PARA VIVIENDA PERMANENTE APOYADA
Txcpsh.org

#5 enseñarte a ser el amado con la independencia
• Enseña a LO hacer las tareas que son física y mentalmente capaces de hacer ellos mismos. Cuanto más pueda hacer tu LO, menos tienes que hacer.
• Ejemplo: cuidado de sí mismo y alimentación
  ○ Incluya su LO en la resolución de problemas
  ○ Puede requerir repetición/recordatorio
  ○ Elogiar cualquier progreso
	#6 Encuentra a tu tribu
	• Unirse a grupos que están experimentando situaciones similares
	  ○ para diagnósticos
	  ○ en la escuela
	  ○ en las organizaciones sociales
	  ○ en el ministerio de necesidades especiales
	• Pregunte al médico de su LO para referencias
	• Pregúntale a tus contactos a quién recomendarían para obtener servicios de soporte.
	• Busquen un consejo sabio, no la conmiseración.

#7 Identificar servicios
• Comuníquese con su Autoridad Local (por condado)
• Comuníquese con su compañía de seguros médicos
 	
"Mi hijo ha sido diagnosticado con discapacidades. Me gustaría que se le evaluara para identificar para qué servicios califica. Necesito un respiro también".
 	
• Busque servicios de pago privados.
	#8 Plan para el futuro
	• Su LO probablemente le sobrevivirá.
	• Puede ser traumático que su LO viva en su hogar cuando pase.
	• ¿Has hablado con hermanos sobre la tutela?
	• ¿Cómo quiere tu LO vivir su vida en el futuro?
	• Considerar:
	  ○ Voluntad, Fideicomiso de Necesidades Especiales o toma de decisiones respaldada
	  ○ Un plan para la transición a vivir fuera del hogar familiar, con servicios de apoyo