

Planeando para el cuidado a largo plazo

¿Qué opciones tengo cuando ya no me puedo cuidar más?

Va a llegar un punto en nuestras vidas donde vamos a necesitar asistencia, para el cuidado de nuestra salud. El dejar nuestro hogar y entrar a un asilo para ancianos puede provocar sentimientos de incertidumbre. La selección de un asilo para ancianos es importante y antes de escoger uno, tiene que tener en cuenta diferentes factores. Tiene que seleccionar un sitio que pueda cumplir todas las necesidades que usted tenga, que sea cómodo y de buena calidad. Usted tiene que pensar que el asilo se puede convertir en su hogar permanente.

¿Cómo comienzo a planificar para el cuidado a largo plazo?

Tomar decisiones acerca del cuidado a largo plazo puede ser difícil y estresante. La mejor manera de enfrentarlas es comenzar a investigar sus opciones del asilo con anticipación. De ésta manera usted puede ahorrar dinero y tiempo, además de evitar una situación estresante. Para tomar una decisión bien informada tiene que saber qué recursos locales tiene disponibles, y averiguar qué derechos va a tener como residente de un asilo. Como con cualquier otra decisión importante, usted tiene que entender que tiene opciones. Los siguientes son los factores para tener en cuenta:

- ◆ Tiene que decidir qué nivel de cuidado va a necesitar. Sus opciones incluyen: recibir cuidado en su hogar o el hogar de un familiar, mudarse a una casa de vida asistida, una casa de hospedaje y cuidado, o a una comunidad de retiro de cuidado continuo. Hable con su médico, enfermera, o trabajador social, acerca de sus opciones.
- ◆ Decida cómo va a pagar por su cuidado. A veces los programas de Medicare, Medicaid, u otros planes de salud de su estado, asisten con los pagos de cuidados a largo plazo. También puede decidir pagar los servicios con su propio dinero. Si se encuentra en una situación en la cual no tiene cobertura o dinero para pagar los servicios, algunas agencias de caridad pueden usar donaciones para asistir con los pagos.
- ◆ Fíjese que todos sus papeles legales estén en orden, incluso los documentos de manejo clínico anticipado y representante médico legal.

Planeando para el cuidado a largo plazo

¿Cómo escojo un asilo para ancianos?

Antes de firmar un contrato con un asilo, vaya a visitar unos cuantos y hágale preguntas a las personas que trabajan y residen en cada uno de los asilos que visite. Considere lo siguiente:

- La ubicación del asilo. Escoja uno que le quede cerca a sus seres queridos para que puedan visitarlo(a).
- El pago. Escoja un asilo que acepte su seguro médico como el Medicare o Medicaid, o que pueda pagar con su dinero.
- Los trabajadores. Averigüe si los trabajadores hablan español y si tratan a los residentes con respeto y cortesía.
- Los residentes. Fíjese si los residentes parecen bien cuidados y vestidos.
- Las habitaciones. Fíjese que las habitaciones estén limpias y bien mantenidas.
- La comida. Asegúrese que le guste la comida que sirven.
- Fíjese que le gusten las actividades que ofrecen.
- Asegúrese que entienda toda la información en el contrato. Si tiene alguna duda hable con su proveedor de salud, abogado o seres queridos.

Recursos

- ◆ **Cuidando con Cariño, Compassionate Care HelpLine**
877-658-8896
www.hispanichealth.org
cuidando@hispanichealth.org
- ◆ **National Hospice and Palliative Care Organization HelpLine**
800-658-8898
www.caringinfo.org
caringinfo@nhpco.org
- ◆ **American Health Lawyers Association**
202-833-1100
- ◆ **American Association of Retired People (AARP)**
800-687-2277
www.aarp.org