



*Centro de recursos para el envejecimiento  
y la discapacidad de Wisconsin*

# PRÓXIMOS PASOS

## Mi guía de planificación



# Guía para los próximos pasos

## Contenido

Introducción.....	3
Paso 1: Familiarización .....	4
Paso 2: Análisis de recursos y servicios ..	5
Paso 3: ¿Qué sucede después?.....	6
Datos de contacto de ADRC .....	8

# Introducción

## ***Bienvenidos a la guía de planificación***

Planificar por adelantado sus necesidades de atención médica a largo plazo puede reducir su estrés, garantizar que se cumplan sus elecciones personales y ayudarle a usar sus recursos financieros lo mejor posible. Planificar por adelantado nunca es fácil. No obstante, el personal cualificado de su Aging and Disability Resource Center (ADRC) está a su disposición para ayudarle a analizar sus opciones para que pueda decidir sus próximos pasos.

Ya ha dado un paso importante al ponerse en contacto con ADRC. El objetivo de esta guía de planificación es ayudarle a prepararse para la conversación que mantendrá con el especialista de ADRC con el que se reunirá en persona.





**¿Qué es lo más importante para usted y las personas que forman parte de su vida?**

## **Paso 1 Familiarización**

Conocerle y familiarizarnos con usted es el primer paso. Cada persona es única y tiene sus propios valores y preferencias. El listado que aparece a continuación incluye ejemplos de posibles preguntas y temas sobre los que usted y el especialista de ADRC conversarán durante su visita.

- ¿Cuáles son sus principales preguntas e inquietudes?
- ¿Está buscando ayuda para usted mismo/a o para otra persona? Si es para otra persona, ¿es usted la persona principal de confianza de dicha persona? ¿Cómo le está yendo eso?
- ¿Cuáles son las cosas que son más importantes en su vida?
- ¿Qué está funcionando bien en su vida?
- ¿Qué no está funcionando tan bien?
- ¿Quiénes son las personas importantes en su vida?
- ¿Qué datos acerca de usted nos serían útiles para conocerle?

### Paso 2 **Análisis de recursos**

Analizar recursos y servicios es el siguiente paso. A medida que obtenga información sobre los servicios y programas disponibles en su zona, le será útil tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- ¿Tiene familiares y amistades que le ayuden ahora o que estén disponibles para prestar ayuda?
- Si usted es la persona principal de confianza de sus amistades o familiares, ¿qué es lo que le sería más útil?
- ¿Hay alguna actividad que haya dejado de hacer y que le gustaría hacer de nuevo?
- ¿Le preocupa el pago por los servicios?
- ¿Cuáles son las ventajas y los inconvenientes de cada elección?
- ¿Existen otros factores que se deben tener en cuenta?
- En ocasiones, una buena manera de empezar es usar servicios a modo de prueba. ¿Qué le parece?

*¡Analice los recursos y las personas que forman parte de su vida y de su comunidad!*



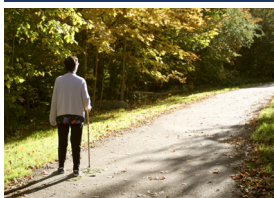
## ¿Qué sucede después?

*¡Valore sus elecciones y elija los próximos pasos que tengan sentido para usted!*

### Paso 3 ¿Qué sucede después?

¿Y ahora qué? Ahora que ya ha pasado un tiempo informándose y valorando sus elecciones, ¿qué pasos a continuación tienen sentido para usted?

- ¿Cuál es el primer paso? ¿Desearía obtener ayuda para este paso?
- ¿Tiene familiares y amistades que estén disponibles para prestar ayuda?
- Si un familiar o amistad va a ayudar, ¿hay algún dato que les sería útil? ¿Qué piensan acerca de prestar ayuda? ¿Tienen alguna pregunta o inquietud? En ocasiones, las personas que ayudan a familiares y amistades se cansan, se agobian o se agotan antes de pedir ayuda. ¿Que sería útil para evitar esto?
- Si no está seguro/a de dar el siguiente paso, ¿hay algún dato adicional que le sería útil? ¿Qué tendría que pasar para que usted sepa que es el momento de dar ese paso?



Ahora que ha obtenido información sobre los servicios y las ayudas que están disponibles en su zona y ha pensado en la ayuda que sus amistades y familiares podrían prestarle, está listo/a para los próximos pasos. ¿Cuáles cree que deberían ser sus próximos pasos? ¿Qué le gustaría tratar en primer lugar?



*Tómese unos minutos durante su visita con el especialista de ADRC y escriba qué decisiones ha tomado o qué próximos pasos va a dar.*

Puede haber varias tareas que deben tratarse, tales como:

- Ayuda en el hogar (limpieza, lavado de ropa, comidas, hacer la compra).
- Transporte (desplazarse para ir al médico o visitar a amistades y familiares).
- Ayuda con las finanzas (llevar un registro y pagar las facturas).
- Cuidado personal (bañarse y vestirse).
- Ayuda con equipos (adquirir un andador o instalar una barra de seguridad).

El especialista de ADRC le ayudará a completar el plan de acción.

El plan de acción es un documento escrito que le ayudará a llevar un registro de los pasos que usted y otros planifiquen, identificar cuando tendrá lugar cada acción y quién completará cada acción.

Gracias por darnos la oportunidad de conocerle. Si su situación cambia, póngase en contacto con ADRC de nuevo en el futuro.

## Datos de contacto de ADRC



**Para más información, visite:**

<https://www.dhs.wisconsin.gov/adrc>



**Wisconsin Department of Health Services**  
Division of Public Health  
Office for Resource Center Development  
P-00498S (12/2019)