

Guía para el cuidador suplente y rutina diaria

Fecha de la versión: _____

Para ayudantes de respaldo y cualquier persona que tome el relevo. Llénela a mano y actualícela cada vez que cambie la rutina.

Nombre de la persona que cuido: _____

Nombre que prefiere: _____

RUTINA DIARIA *(horarios, medicamentos, comidas, actividades, descanso)*

Momento del día	Medicamentos	Comidas y bebidas	Actividades, cuidado y descanso
Mañana			
Mediodía / tarde			
Noche			
Madrugada / toda la noche			

MEDICAMENTOS Y ALERGIAS *(vea la lista completa de medicamentos si está adjunta)*

Medicamento	Cantidad	Cuándo	Cómo se toma / notas

Alergias (medicamentos, alimentos, otras): _____

Última actualización de la lista de medicamentos: _____

COMIDAS E HIDRATACIÓN

Comidas y bebidas favoritas: _____

Alimentos que debe evitar / necesidades de dieta: _____

Ayuda que necesita para comer: _____

Meta de líquidos, si fue indicada: _____

Notas: _____

MOVILIDAD Y CUIDADO PERSONAL

Para caminar / ayudas que usa: _____

Traslados (cama, silla, carro): _____

Ayuda y horario para ir al baño: _____

Baño / vestirse: _____

Riesgos de caídas y precauciones: _____

Notas: _____

NECESIDADES DE COMUNICACIÓN

Cómo se comunica mejor la persona que cuida:

Audición / vista / lentes / aparatos:

Palabras o frases que conviene usar o evitar:

DESENCADENANTES Y SEÑALES DE ALERTA

Cosas que pueden alterar a la persona que cuida:

Señales de que algo anda mal:

Qué hacer primero:

LO QUE CONSUELA O CALMA A LA PERSONA QUE CUIDO

Música, actividades, objetos:

Palabras o rutinas que ayudan:

El mejor lugar tranquilo:

CONTACTOS DE EMERGENCIA Y DE LA FAMILIA

Si hay peligro inmediato o una emergencia que pone en riesgo la vida, llame al 911. Después, comuníquese con las personas de abajo.

Nombre	Parentesco / función	Teléfono

Médico y teléfono:

Farmacia y teléfono:

LO QUE ME GUSTARÍA QUE SUPIERA *(sobre la persona que cuida)*

Recordatorio de privacidad: Esta hoja contiene información personal de salud. Compártala solo con quienes ayudan en el cuidado, guárdela en un lugar privado y destruya las versiones viejas cuando la actualice.

Gratis para imprimir y compartir. De Lighthouse by Dragonfly, una app para iPhone que organiza la información de cuidado, los medicamentos y las citas. lighthousebydragonfly.com



Más herramientas gratuitas
para cuidadores