

Movilidad y cuidado personal

Última actualización: _____

Para cualquier persona que ayude a moverse, bañarse, vestirse y con el cuidado diario. Llénela a mano y actualícela cada vez que cambien las necesidades.

Nombre de la persona que cuida: _____

Contacto de emergencia y teléfono: _____

MOVILIDAD

Para caminar, nivel de ayuda o supervisión: ☐ Sin ayuda ☐ Vigilancia cerca ☐ Ayuda física ☐ No camina

Ayudas que usa: ☐ Bastón ☐ Andadera ☐ Silla de ruedas ☐ Otro: _____

Dónde se guardan las ayudas: _____

Notas sobre cómo camina (distancia, ritmo, qué ayuda): _____

Restricciones para apoyar peso, si fueron indicadas. Copie las palabras exactas: _____

TRASLADOS

Traslado	Nivel de ayuda	Cómo ayudar (pasos, indicaciones, qué evitar)
Cama		
Silla		
Inodoro		
Carro		
Otro:		

Siga el plan de cuidado actual o las instrucciones del terapeuta. No intente levantar ni trasladar a la persona si no tiene capacitación.

Equipo que usa, si hay: _____

Número de ayudantes necesarios: _____

RIESGO DE CAÍDAS

Caída anterior: fecha	Qué pasó

Precauciones: _____

Plan de seguridad para la noche: luces, alarmas, cama baja; barandas en la cama solo si un profesional las evaluó y recomendó. _____

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
Información médica privada. Guárdela en un lugar seguro.



Más herramientas gratuitas
para cuidadores

Página 1 de 2

CUIDADO PERSONAL

Explique cada paso, pida permiso y respete su privacidad durante el cuidado personal.

Área	Nivel de ayuda	Preferencias y qué ayuda
Bañarse / ducharse <i>Días, hora, temperatura del agua que prefiere, privacidad / pudor</i>		
Vestirse <i>Ropa que prefiere, qué ayuda</i>		
Arreglo personal <i>Cabello, afeitado, uñas, higiene bucal / dentadura postiza</i>		
Ayuda y horario para ir al baño <i>Productos para incontinencia que usa, si hay</i>		
Cuidado de la piel <i>Horario para cambiar de posición si fue indicado, zonas que debe vigilar</i>		

SENTIDOS Y APARATOS

Aparato	Cuidado (limpieza, carga, baterías)	Dónde se guarda
Lentes		
Audífonos		
Dentadura postiza		

CONSEJOS DE COMUNICACIÓN DURANTE EL CUIDADO *(indicaciones, paso a paso, qué decir)*

SEÑALES QUE DEBE INFORMAR AL EQUIPO DE CUIDADO

- Dolor nuevo
- Una caída, aunque no haya lesión
- Enrojecimiento o llagas en la piel
- Cambio repentino al caminar o en el equilibrio

Otros cambios que he notado:

Llame al 911 si hay una caída con una lesión grave, un golpe en la cabeza, o si la persona que cuida no puede levantarse de forma segura.

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
Información médica privada. Guárdela en un lugar seguro.



Más herramientas gratuitas
para cuidadores
Página 2 de 2