

# 10 Preguntas importantes para ti

Piensa en estas preguntas y las recomendaciones que te sugerimos. Coméntalas con tu ser querido. Te servirán para preparar un plan para lo que os espera juntos y para saber afrontar las situaciones difíciles. Así podrás pensar en la mejor solución.

## 1 ¿Entiendes bien el problema médico de tu ser querido y sus síntomas?

**Recomendación:** Habla con su médico. Pregúntale cuál es el diagnóstico, el estado de salud de la persona que estás cuidando y qué puedes esperar. Repasa distintos tipos de cuidado con el médico, y elige el más indicado.

## 2 ¿Sabes dónde se guardan todos sus documentos importantes y contraseñas?

**Recomendación:** Reúne los documentos y archivos importantes que creas que podrías necesitar. Esto incluye cuentas bancarias, cuentas de jubilación, cajas de seguridad, inversiones, testamentos y fideicomisos, y cualquier código PIN o contraseña importantes. Guárdalo todo en un lugar seguro.

## 3 ¿Tu familia y tus amigos saben de tu situación como cuidador?

**Recomendación:** Háblales de tu trabajo como cuidador. Háblales sobre el estado de tu ser querido. Comenta las dificultades a las que te enfrentas.

## 4 ¿Quién puede ayudarte en tus tareas como cuidador?

**Recomendación:** Haz una lista de las tareas para las que necesitas ayuda. Pide ayuda a tus familiares y amigos. Traza un plan con ellos y compartid responsabilidades. Acude a una oficina de asistencia social.

## 5 ¿Se le ha diagnosticado a tu ser querido una enfermedad mental o física que podría requerir cuidado especializado adicional?

**Recomendación:** Pide más información a los médicos. Busca clínicas y hospitales en tu zona que ofrezcan cuidado especializado para ese diagnóstico.

## 6 ¿Qué tipo de seguro sanitario tiene tu ser querido?

**Recomendación:** Averigua si tiene cobertura y, si es así, qué plan incluye. Busca también la documentación de su póliza y su documento de identidad. Repasa su cobertura médica. Infórmate sobre el seguro para cuidados a largo plazo. Si no está cubierto, averigua a qué seguro médico puede optar en su región.

## 7 ¿Tu ser querido te ha dado a ti o a otra persona un “poder notarial” (es decir, derecho a encargarse de sus finanzas)?

**Recomendación:** Busca los documentos de tu ser querido. Infórmate del poder notarial. Si no estás seguro de qué hacer, comenta las distintas opciones con tu ser querido.

## 8 ¿Está a salvo si se queda solo en casa?

**Recomendación:** Habla con tu ser querido sobre cómo desea mejorar su seguridad y comodidad en casa. Comprueba hasta qué punto es segura su casa. Piensa en los cambios necesarios para que la casa sea 100 % segura y cómoda, y coméntalos con tu ser querido.

## 9 ¿Qué es lo que desea y prefiere tu ser querido?

**Recomendación:** Si es posible, pregunta a tu ser querido qué tipo de atención le gustaría recibir. Hablad sobre cómo podéis trabajar juntos los dos. Explícale cómo le darás los cuidados que desea.

## 10 ¿Qué harás para cuidar de ti?

**Recomendación:** Decide cómo encontrarás tiempo y energías para ti mismo. Cuida de tu salud y de la de tu ser querido. Come bien, duerme lo suficiente, y practica ejercicio si lo deseas o sientes que lo necesitas. Céntrate e intenta controlar tu nivel de estrés.