

LISTA DE CONTROL PARA CUIDADORES

Cigna Healthier Together®

La tarea de los cuidadores puede ser un poco más fácil cuando se sabe qué esperar. Usa esta lista de control para planificar tu tarea de cuidador y estar más preparado para lo que vendrá.

PRIMERO CONVERSA.

Pregúntale a la persona que estás ayudando que le importa más. Por ejemplo:

- Vivir de forma independiente el mayor tiempo posible
- Mantenerse activa con pasatiempos y actividades con amigos
- Tener seguridad financiera
- Otra cosa _____

IDENTIFICA Y PRIORIZA NECESIDADES.

- Condición de vivienda
- Asuntos financieros
- Control de la salud
- Cuidado personal

BUSCA DOCUMENTOS IMPORTANTES.

- Tarjeta del Seguro Social
- Certificado de nacimiento
- Licencia de conducir
- Pasaporte
- Certificado de matrimonio/documentos del divorcio
- Registros bancarios
- Pólizas de seguros
- Registros militares
- Poder legal
- Directivas anticipadas
- Testamento en vida/directiva de no reanimar (DNR)
- Registros de planificación del funeral
- Certificado de defunción del cónyuge

CREA UNA LISTA DE INFORMACIÓN DE SALUD.

- Nombres y números de teléfono de proveedores
- Información de farmacia
- Lista de medicamentos e instrucciones

IDENTIFICA RECURSOS ÚTILES.

- Servicios de apoyo para el cuidado en el hogar
- Seguridad en el hogar, equipos médicos y modificaciones
- Soluciones de alojamiento alternativas: unidades de alojamiento independiente, vivienda asistida, centro de cuidados especiales
- Cuidado de relevo
- Asesoramiento legal y financiero
- Opciones de cuidado de la salud
- Transporte
- Servicios de comidas a domicilio
- Programas de actividades comunitarias

COMPRENDE LOS DESEOS PARA EL FINAL DE LA VIDA.

- Planificación de cuidados para enfermos terminales y paliativos
- Órdenes de procedimientos y donación de órganos

Puedes encontrar más información y consejos en nuestra serie "Healthier Together".

Visita [CignaHealthierTogether.com](https://www.CignaHealthierTogether.com)



Todos los productos y servicios de Cigna se brindan exclusivamente por o a través de subsidiarias operativas de Cigna Corporation. El nombre de Cigna, el logotipo, y otras marcas de Cigna son propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc. La información incluida en este folleto no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento brindados por un profesional médico. Pídele siempre asesoramiento a tu médico u otro proveedor de cuidado de la salud calificado si tienes alguna pregunta sobre una condición médica o un tratamiento y antes de iniciar un nuevo tratamiento de cuidado de la salud, y nunca ignores el asesoramiento médico profesional ni demores en consultar a un profesional por algo que hayas leído en este folleto.