

Escoger una comunidad de cuidado residencial

Escoger un entorno de atención residencial puede parecer una tarea abrumadora, pero haciendo las preguntas indicadas y sabiendo qué buscar en una comunidad de cuidado de largo plazo puede hacerlo más manejable. Ya que la atención residencial está disponible en una variedad de entornos, es importante entender las necesidades de la persona con demencia para que pueda elegir el mejor cuidado.

Vivienda de jubilados

La vivienda de jubilados puede ser apropiada para individuos en la etapa temprana del Alzheimer (a veces llamada etapa leve en un entorno médico) quienes todavía sean capaces de cuidarse independientemente. Este tipo de vivienda para personas mayores generalmente provee supervisión limitada y pueda ofrecer oportunidades para actividades sociales, transporte y otros servicios.

Residencia de vida asistida (también llamada vida asistida, vivienda de mayores o residencias de apoyo)

La residencia de vida asistida cierra la brecha entre vivir independientemente y vivir en un asilo de ancianos. Típicamente ofrece una combinación de vivienda, comidas, servicios de apoyo y cuidado de salud. La residencia de vida asistida no es regulada por el gobierno federal y su definición varía de estado en estado. No todas las residencias de vida asistida ofrecen servicios diseñados específicamente para personas con demencia, así que es importante hacer preguntas. Es posible que algunas comunidades de vida asistida no proporcionen suficiente apoyo o el tipo de apoyo que la persona con demencia necesite, hasta en la etapa temprana. Por ejemplo, es posible que ofrezcan actividades, pero no alientan activamente a la persona a participar. O pueden ayudar a armar una caja de los medicamentos semanales, pero no ofrecen recordatorios diarios sobre medicamentos.

Asilo de ancianos (también llamados centros de enfermería capacitada, comunidades de cuidado de largo plazo o cuidado supervisado)

Los asilos de ancianos proporcionan cuidado las veinticuatro horas del día y tratamiento médico de largo plazo. La mayoría de los asilos de ancianos tienen servicio y personal para abordar temas como nutrición, planificación de cuidado, recreo, espiritualidad y atención médica. Los asilos de ancianos tienen diferentes proporciones de personal a residentes y su personal tiene varios niveles de experiencia y capacitación. Los asilos de ancianos están licenciados por el estado y regulados por el gobierno federal.

Unidades de cuidado especial del Alzheimer (SCU por sus siglas en inglés) (también llamadas unidades de cuidado de memoria)

Las SCU están diseñadas para alcanzar las necesidades específicas de individuos con Alzheimer y otras demencias. Las SCU pueden tomar muchas formas y existir dentro de varios tipos de cuidado residencial, incluyendo las comunidades de vida asistida, y pueden ser o no unidades aseguradas o encerradas. Tales unidades suelen ser entornos grupales en los cuales las personas viviendo con demencia están agrupados en un piso o en una unidad dentro del edificio de cuidado residencial en general. Algunos estados tienen legislación que requiere que los asilos de ancianos y residencias de vida asistida divulguen sus tarifas y enumeren los servicios especializados que proporciona su SCU, incluyendo personal capacitado, actividades especializadas y la habilidad de su personal de cuidar para residentes con necesidades comportamentales. Ya que las leyes varían, es importante hacer preguntas específicas sobre el tipo de cuidado que se proporciona en una SCU para asegurar que el nivel de cuidado es apropiado para la persona.

Comunidades de atención continua (CCRC por sus siglas en inglés)

Las CCRC proporcionan diferentes niveles de atención (independiente, de vida asistida y enfermería capacitada) basado en las necesidades individuales. Un residente se puede mover por los diferentes niveles de atención dentro de la comunidad si las necesidades cambian. El pago para estos tipos de comunidades puede incluir una tarifa de entrada inicial con tarifas mensuales posteriores, o el pago se puede basar solamente en tarifas mensuales.

Planifique visitar varias comunidades de atención. Haga una cita para la primera visita, pero también haga una o dos visitas sin previo aviso. Vea alrededor y hable con el personal, tanto como con residentes y sus familias. Haga preguntas y observaciones. Visite las comunidades en diferentes partes del día, incluso en las horas de comida. Es posible que querrá hasta probar la comida.

Cuando visite una comunidad de atención, pida ver la última encuesta/informe de inspección y, en algunos estados, el trámite Special Care Unit Disclosure (divulgación de unidades de atención especial) — lo cual están obligados de proporcionar. El informe y el trámite de divulgación pueden darle una idea de los servicios de la comunidad. Si es un asilo de ancianos, puede visitar el sitio web Nursing Home Compare de Medicare para aprender cómo se compara con el promedio nacional en <https://es.medicare.gov/care-compare/>.

Pregunte a la comunidad sobre la disponibilidad de habitaciones, costos y participación en Medicare o Medicaid. Considere añadir su nombre a la lista de espera aún si no está

listo para tomar una decisión. Si el pago será del bolsillo (o pago privado), pregunte qué pasa si se agota el dinero de la persona viviendo con demencia. Algunas comunidades aceptarán Medicaid, y otras no. Si usted anticipa la necesidad de Medicaid o hoy o en el futuro, planifique hacer una cita con un abogado especializado en el cuidado de ancianos antes de mudarse a una comunidad para asegurar que un buen plan financiero está en orden.

Preguntas que hacer

Al seleccionar un entorno de cuidado, hay varios factores que considerar, incluyendo el personal, el ambiente, los programas y el tipo de tratamiento proporcionado. Considere hacer las siguientes preguntas:

- **Participación familiar**

- ¿Se fomenta la participación de las familias en la planificación de cuidado?
- ¿Cómo se les informa a las familias sobre cambios en la condición y necesidades de cuidado del residente?
- ¿Se fomenta la comunicación entre las familias y el personal?

- **Personal**

- ¿Se proporciona cuidado médico?
- ¿Con qué frecuencia están presentes los médicos y enfermeros o enfermeros especializados? ¿Hay un enfermero registrado presente a toda hora?
- ¿Se proporciona cuidado y asistencia personal?
- ¿Se adapta el cuidado para satisfacer necesidades, habilidades e intereses específicos?
- ¿El personal está capacitado en el cuidado de demencia? ¿Es requerido por la ley? ¿Qué duración tiene la capacitación y de cuáles temas se trata?
- ¿En promedio, por cuánto tiempo ha estado aquí el personal?
- ¿Cómo maneja el personal comportamientos desafiantes?
- ¿Cuál es la proporción de residentes al personal?

- **Programas y servicios**

- ¿Están disponibles servicios y programación adecuados (por ejemplo, grupos pequeños, habitaciones calladas) basado en necesidades específicas de salud y cuidado comportamental?
- ¿Ocurren actividades planeadas? (Pida ver un horario de actividades; fíjese si la actividad citada al momento de su visita está ocurriendo).
- ¿Hay actividades disponibles los fines de semana o en las noches?
- ¿Están diseñadas las actividades para satisfacer necesidades, intereses y habilidades específicos?

- ¿Hay transporte disponible para citas médicas y para ir de compras?
- ¿Ocurren con regularidad sesiones de planificación de cuidado? ¿Toman lugar a horas convenientes?
- ¿Cuáles terapias se ofrecen (por ejemplo, física, ocupacional, logopedia, recreacional)?
- ¿Hay una unidad específica para demencia (atención especial)?
- ¿Hay servicios y festejos religiosos disponibles para residentes?

- **Residentes**

- ¿Se hace cuidado personal (por ejemplo, bañarse, arreglarse, usar los servicios higiénicos) con respeto y dignidad?
- ¿Hay flexibilidad en los horarios de cuidado personal basado en el horario del individuo?
- ¿Los residentes están cómodos, relajados e involucrados en actividades?
- ¿Los residentes están bien arreglados, limpios y vestidos adecuadamente?
- ¿Cuál es la tasa de caídas?
- ¿Están en la misma unidad los residentes con un diagnóstico principal de enfermedad psiquiátrica y los residentes con demencia?

- **Ambiente**

- ¿El ambiente está libre de olores desagradables?
 - ¿Los espacios interiores permiten libre circulación y promueven la independencia?
 - ¿Las áreas interiores y exteriores están seguras? ¿Están monitoreadas?
 - ¿El centro es fácil de navegar?
 - ¿Hay una área designada para visitas familiares o un lugar privado para recibir visitas?
 - ¿Las habitaciones residenciales son limpias y amplias?
-
- ¿Se les permite a los residentes traer cosas familiares (por ejemplo, fotos, ropa de cama, un sillón)?

- **Comidas**

- ¿Hay horario regular de comidas y antojos?
- ¿Es apetecible la comida? (Pida ver un menú semanal y venga a comer).
- ¿Hay flexibilidad en las horas de comida basado en el horario personal del individuo?
- ¿Es agradable y cómodo el comedor?
- ¿Se permite a familiares y amigos comer a la hora de las comidas?
- ¿El personal tiene un plan para monitorear la nutrición adecuada?
- ¿El personal puede acomodar las necesidades especiales de dieta (por ejemplo, baja en sodio, diabética)?
- ¿El personal proporciona asistencia adecuada basado en las habilidades de la persona (por ejemplo, apoyo durante las comidas o alimentación asistida si es necesaria)?

-
- ¿Hay distracciones durante las horas de comidas (por ejemplo, un televisor ruidoso)?
 - **Normas y procedimientos**
 - ¿Se permite a familiares y amigos participar en el cuidado?
 - ¿Las horas de visita les conviene a la familia?
 - ¿Han discutido la norma de alta? (Aprenda sobre cualquier situación o condición que resultaría en una alta de la comunidad, tales como cambios en el comportamiento o las circunstancias financieras).
 - ¿Está disponible atención continua mientras cambian las necesidades del residente?
 - ¿Hay una norma de “envejecer en lugar” donde los residentes pueden quedarse en la comunidad — hasta en la misma habitación — a través del transcurso de la enfermedad?
 - ¿La comunidad proporciona escolta a la sala de emergencias si es necesaria una visita debido a enfermedad o accidente?
 - ¿La comunidad proporciona cuidado al final de la vida? ¿Si es necesaria, está disponible atención paliativa?

Recursos

Para más información, visite <https://www.alz.org/ayuda-y-apoyo/cuidado/opciones-de-cuidado>.

Visite el **Buscador de recursos comunitarios de la Alzheimer's Association & AARP (alz.org/CRF)** para acceder a una base de datos de recursos sobre la demencia y relacionados con el envejecimiento en su área, incluyendo comunidades de atención residenciales.

TS-0016-S | Actualizada mayo de 2023