

Plan de crisis

Ayúdate contestando a estas preguntas que hacen referencia a las 10 claves (<http://goo.gl/Xa5kQd>) en las que basar tus decisiones para tiempos de crisis

1. VALORES PERSONALES:

a. Mis actividades favoritas del día son:

.....
.....

b. Las creencias con las que me siento más cómodo son:

.....
.....

c. Otros consideraciones valiosas para mí:

.....
.....

2. HERENCIA ÉTICA:

a. Cosas de las que más orgulloso de haber hecho me encuentro:

.....
.....

b. La lección más poderosa que he aprendido hasta ahora es:

.....
.....

c. Mis expectativas, la manera en la que me gustaría que fuera el futuro:

.....
.....

d. Planeo hacer estas cosas:

.....
.....

e. Otros consideraciones valiosas para mí

.....
.....

3. VIVIENDA:

a. Quiero / No quiero permanecer en mi casa actual porque:

.....
.....

b. Permanecer en mi casa actual sería posible con reformas/cambios como:

.....
.....

c. Vivir en otro sitio, como un apartamento, una vivienda tutelada o alguna otra de las opciones que están surgiendo en la actualidad, podría ser más apropiado para mí porque:

.....

.....

d. Si no fuera seguro que viviera solo, me gustaría vivir con:

.....

.....

e. Otros consideraciones valiosas para mí

.....

.....

4. CONTACTOS CLAVE:

a. Mi lista de contactos incluye a las siguientes personas:

.....

.....

b. He hecho copia de los siguientes documentos importantes:

.....

.....

c. Estos documentos importantes se encuentran guardados en:

.....

.....

d. Otros consideraciones valiosas para mí

.....

.....

5. DIETA Y ALIMENTACIÓN:

a. Si no pudiera salir de casa, encargaría la fruta o verdura o las comidas de manera regular a:

.....
.....

b. Los programas que hay en mi zona (en el caso de que existan) son:

.....
.....

c. Los miembros de mi familia, amigos y vecinos que podrían ayudarme en el tema de las comidas regulares son:

.....
.....

d. Otros consideraciones valiosas para mí

.....
.....

6. SALUD GLOBAL:

a. El médico que sabe más sobre mi es:

.....
.....

b. La última vez que me hice un examen físico fue:

.....
.....

c. Estoy pendiente de pedir cita para..., vigilar mi estado en..., tomar determinadas medicinas:

.....
.....

d. Mis favoritas actividades sociales y físicas son:

.....
.....

e. El primer paso que podría andar para mejorar mi salud es:

.....
.....

f. Si necesito alguien con quien hablar puedo llamar a:

.....
.....

g. Otros consideraciones valiosas para mí

.....
.....

7. PERSONA CLAVE:

a. Si fuera incapaz de tomar de tomar decisiones importantes sobre mi propia salud por mí mismo, me gustaría que fueras tú quien las tomase en mi nombre porque:

.....
.....

b. He hecho un poder notarial sobre cuidados médicos y dejo aquí una copia:

.....

.....

- c. Me gustaría compartir contigo las decisiones sobre la salud que son importantes para mí en el caso de que no pueda tomarlas por mi mismo:

.....

.....

- d. Otros consideraciones valiosas para mí

.....

.....

8. DETERMINA LOS CUIDADOS QUE QUIERES PARA TI MISMO:

- a. Si tuviera una emergencia médica, para mí sería importante:

.....

.....

- b. Me gustaría contar con tu ayuda para encontrar el documento legal correspondiente (varían dependiendo del lugar) para comunicar mis deseos sobre mi propia salud en caso de que no pueda hacerlo por mi mismo:

.....

.....

- c. Otros consideraciones valiosas para mí:

.....

.....

9. INFÓRMATE SOBRE LAS AYUDAS EN TU COMUNIDAD:

- a. La persona con quien puedo hablar para planificar mis cuidados es:

.....
.....

b. Las opciones que me ofrece mi localidad son:

.....
.....

c. He decidido comprar o no una póliza de seguro debido a:

.....
.....

d. Otros consideraciones valiosas para mí:

.....
.....

10. CONSIDERACIONES FINANCIERAS:

a. El dinero que he ahorrado para cuidados de salud y ayuda en el día a día es:

.....
.....

b. Mis ingresos mensuales son:

.....
.....

c. El dinero que gasto mensualmente es:

.....
.....

d. Mi deuda es:

.....

.....

e. Otros consideraciones valiosas para mí:

.....

.....

Rq Senior Activities