

LO MÁS PROBABLE ES QUE NO PUEDA HACER ESTE TRABAJO SIN AYUDA

Organice turnos de familiares o de amigos para que, en el mejor de los casos, alguien esté con su ser querido las 24 horas del día o siempre que el hospital lo permita.



RECURSOS ÚTILES:

Si necesita ayuda o consejo adicional, puede ponerse en contacto con un defensor del paciente profesional en línea en Greater National Advocates.



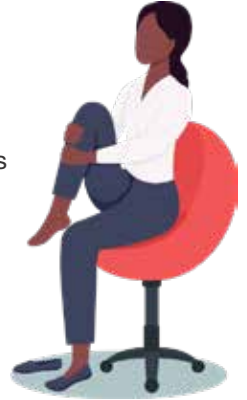
**Greater National
Advocates**

CÓMO AYUDAR

CUIDE DE LOS CUIDADORES, ¡ESPECIALMENTE USTED!

¡CUÍDESE MUCHO!

- Manténgase abrigado, descansado e hidratado**
— ¡tome bastante agua!
- Intente hacer un poco de ejercicio.** Los estiramientos y caminar hacen maravillas para el cuerpo, la mente y el alma.
- No dude en utilizar la capilla del hospital.** El hospital también puede organizar la visita de un rabino, sacerdote o ministro para su ser querido. ¡Sólo tiene que pedirlo!
- Traiga algunas distracciones:** un libro, revistas, una baraja de cartas, música relajante. Esto es agradable para compartir con su ser querido cuando se sienta con ánimos.



AYUDE A ALIGERAR LA CARGA DEL PERSONAL HOSPITALARIO:

- Si es capaz,** ofrézcase a ayudar a cambiar las sábanas.
- Mantenga la habitación de su ser querido ordenada** y libre de desorden.
- ¡Recuerde! Los objetos en el suelo pueden provocar una caída.
- Mantenga la mesa de noche despejada para guardar objetos personales importantes (por ejemplo gafas, teléfono, audífonos, libro).
- Cuando vaya a la cafetería,**
¡considere la posibilidad de traer algo a las enfermeras! ¿Café? ¿Té? ¿Agua? ¿Un detalle?
¡Se agradece mucho!

