

PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN CUANDO “QUÉ PASA SI” SUCEDE AHORA

PLANIFICACIÓN DE EMERGENCIA PARA CUANDO UN CUIDADOR PRIMARIO NO PUEDE PROPORCIONAR AYUDA



Esta herramienta se desarrolló para ayudar a que las personas con discapacidades del desarrollo y sus familias planifiquen situaciones de emergencia cuando un cuidador primario no puede proporcionar ayuda. La pandemia de COVID-19 aumenta la urgencia para planificar. Aunque es un tema difícil para pensar y analizar, es importante siempre planificar con anticipación y considerar lo que debe hacerse si un cuidador primario/familiar no puede proporcionar ayuda debido a una enfermedad, lesión, cuarentena, hospitalización o muerte. Planificar con anticipación aumentará las posibilidades de que se respeten sus deseos y de que lo ayuden de una manera que mejor satisfaga sus necesidades.

CÓMO COMENZAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN

Esta herramienta tiene como objetivo orientar de manera conjunta a las personas con discapacidades y a sus familias a través del proceso de planificación de emergencias. Se usa el pronombre “usted” en todo el proceso para promover la participación de la persona para la que es el plan. Si una persona no puede contribuir con el proceso de planificación, las familias pueden usar esta herramienta teniendo en cuenta las necesidades y preferencias de su ser querido, considerando observaciones y experiencias y haciéndole a su familiar preguntas que puedan abordar.

Si se queda sin espacio al completar esta herramienta, puede adjuntar hojas de papel adicionales para compartir con otras personas. Debe analizarse toda la herramienta y compartirse con su coordinador de apoyo.

- Incluya a familiares, amigos y otras personas que lo conozcan bien a usted y a su familia para ayudarlo a planificar lo que debe hacer en una emergencia.
- Si no se puede reunir en persona o cuando el distanciamiento social lo impida, puede usar el teléfono o plataformas basadas en la web como Zoom, Google Meet, Rooms de Facebook o Skype.
- Considere crear un **círculo de apoyo**.

¿Qué es un círculo de apoyo?

Un círculo de apoyo es una red de las personas que apreciamos en nuestras vidas y que se reúnen para escuchar, ayudar a planificar y respaldar nuestros sueños. Un círculo de apoyo puede incluir familiares, vecinos, amigos del trabajo, escuela o cualquier otro lugar y otras personas dedicadas a ayudarlo a tener éxito.

Los círculos de apoyo pueden reunirse regularmente o cuando sea necesario. Los miembros deben analizar cómo todos pueden trabajar juntos para ayudarlo a usted y entre sí. Los círculos de apoyo pueden ayudarlo a planificar y hacer cosas como encontrar su propio hogar, conocer nuevas personas o hasta planificar para emergencias.



**¿No tiene un círculo de apoyo?
Obtenga más información sobre
cómo crear uno aquí:**

<https://www.iidc.indiana.edu/irca/articles/creating-a-circle-of-support.html>

PLAN DE _____ PARA EMERGENCIAS

Fecha de creación:

Fecha de actualización:

El plan consiste en: quedarse en casa con ayuda de _____

ir a la casa de _____



Personas a quien contactar en caso de emergencia

Los contactos de emergencia deben incluirse en orden de quien debe contactarse primero, luego el próximo y así sucesivamente. Piense en quién lo ayudará si sus colaboradores habituales no pueden hacerlo.

1. Contacto de apoyo de emergencia: *esta es la primera persona a quien se debe llamar en una emergencia. Esta es la persona que estará disponible para proporcionar asistencia en una situación de emergencia.*

Nombre:

Relación con usted:

Número de teléfono:

2. Contacto principal: *puede ser una persona que sea simplemente una persona de contacto para gestionar las cosas, posiblemente a distancia. Podría ser secundario al contacto de apoyo de emergencia. Esta persona podría ser un tutor u otra persona a cargo de coordinar/gestionar ayuda práctica.*

Nombre:

Relación con usted:

Número de teléfono:

3. Coordinador de apoyo:

Nombre:

Organización:

Número de teléfono:

4. Otros colaboradores: *pueden ser personas que ofrecerán ayuda además de la ayuda en caso de emergencia o contactos principales y pueden ser personas de apoyo si no se puede comunicar con los otros contactos incluidos en la lista.*

Nombre:

Relación con usted:

Número de teléfono:

Información importante relacionada con la salud

Medicamentos actuales



Nombre (completo)	Dosis (mg y cantidad de pastillas/tabletas)	Instrucciones (por la mañana/ por la noche/ con agua, comida, etc.)	¿Se automedica?	Suministro actual (30, 60, 90 días)
-------------------	---	---	-----------------	-------------------------------------

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Consejos para ayudarme a tomar mis medicamentos:

Médicos actuales



Nombre	Tipo de médico	Ubicación	Número de teléfono	Correo Electrónico
--------	----------------	-----------	--------------------	--------------------

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

Farmacia



Nombre	Ubicación	Número de teléfono
--------	-----------	--------------------

--	--	--

Alergias



¿A qué es alérgico?	¿Qué tipo de reacción le provoca?	¿Qué deben hacer las personas para ayudar?
---------------------	-----------------------------------	--

--	--	--

Representante que toma decisiones (*¿quién tomará decisiones relacionadas con la salud si usted o su tutor no pueden hacerlo?*)

Nombre	Relación con usted	¿Tiene más de 18 años?	Número de teléfono	Correo Electrónico



- Considere completar un **pasaporte sanitario** para compartir en el caso de una emergencia. Este es uno disponible en Florida Center for Inclusive Communities: http://flfcic.fmhi.usf.edu/docs/FCIC_Health_Passport_Form_Typeable_English.pdf
- Puede encontrar en línea formularios de instrucciones anticipadas/apoderado para decisiones médicas y preguntas frecuentes del NJ's Department of Health en: <https://www.state.nj.us/health/advancedirective/ad/forums-faqs/>

Comunicación

La comunicación es fundamental para manejar situaciones de emergencia de manera correcta. Las personas tienen diferentes formas de comunicarse y algunas personas no usan palabras para comunicarse. A veces, un extraño será la primera persona para ayudar en una situación de emergencia. Complete esta sección para ayudar a que una persona que no conoce o un nuevo colaborador comprendan cómo se comunica usted y cómo ellos deben comunicarse con usted.



- ¿Cómo se comunica usted? (por ejemplo: ¿usa un dispositivo de comunicación/ tecnología, palabras, gestos, lenguaje de señas estadounidense, expresiones faciales, etc.?)
- ¿Usted lee o escribe? ¿Necesita ayuda para leer o escribir? De ser así, ¿cómo?
- ¿Cómo prefiere que otras personas se comuniquen con usted?

- ¿Cómo se lo hace saber a una persona?

¿Qué dice o hace?

¿Qué deben otras personas decir o hacer?

¿No se siente bien/
siente dolor?

- ¿Cómo se lo hace saber a una persona?
(continuación)

¿Qué dice o hace?

¿Qué deben otras personas decir o hacer?

Algo anda mal

Está feliz

Está triste

Está asustado

Está enojado/frustrado

Quiere algo

Está de acuerdo

No está de acuerdo

Otro:

Si usted es una persona que no usa palabras para comunicarse o usa Comunicación alternativa y aumentativa (AAC), debe preparar los medios de comunicación personalizados de baja tecnología para expresar lo que quiere, necesita y hacer las preguntas que tiene durante una emergencia. Los ejemplos incluyen los siguientes:

- un tablero alfabético con mensajes importantes
- un tablero de palabras para expresar necesidades médicas o de ayuda y hacer preguntas
- un tablero de comunicación con imágenes para expresar necesidades médicas o de ayuda y hacer preguntas
- un pizarrón de borrado en seco

Puede encontrar más recursos de asistencia para la comunicación aquí:
<https://www.patientprovidercommunication.org/covid-19-free-tools.htm>

Asistencia para movilidad

- ¿Qué información necesitan tener otras personas sobre los equipos de adaptación que usted usa o lo ayudan a moverse?





Cómo ayudarme

- ¿Cuáles son las cosas importantes que otras personas deben saber para mantenerlo saludable y seguro? *Esto puede incluir cosas como necesidades de asistencia para comer, usar el baño, higienizarse, quedarse solo o no, etc...*
- ¿Qué deben saber y hacer los colaboradores para ayudarlo y hacerlo sentir cómodo?
- ¿Qué comportamientos deben tener en cuenta los colaboradores?

Cuando pasa esto...	Hago...	Usted puede ayudarme...

- ¿Qué desea para mantenerse conectado? *Esto podría incluir personas aparte de las personas de la lista de colaboradores de emergencia..*
- ¿Cómo pueden los colaboradores ayudarlo a mantenerse conectado con las personas que le importan? *Considere usar Zoom, Skype, Facebook, etc.*
- ¿Qué actividades disfruta hacer en su casa?
- ¿Qué actividades le gusta hacer y puede hacer de manera segura al aire libre?

**Si hay otras necesidades de asistencia que sean importantes para que tengan en cuenta otras personas, incluya una hoja de papel adicional con esta información.*

OTHER MATERIALS TO PREPARE IN ADVANCE

Documentos importantes

Hay papeles o documentos importantes que puede necesitar para comprobar su identidad y para proporcionar información personal vital. Usted y su familia deben recopilar estos documentos, colocarlos en una bolsa impermeable y guardarlos en un lugar seguro al que pueda accederse en caso de alguna emergencia. Entre los ejemplos de documentos que debe reunir y tener preparados en caso de una emergencia se encuentran los siguientes:

- Copia de la licencia de conducir o una identificación que no sea de conductor.
- Tarjeta del Seguro Social.
- Documentos legales como certificados de nacimiento y documentos de tutela.
- Números e información de la póliza de seguro.
- Pasaporte sanitario.
- Documentos sobre el apoderado para decisiones médicas/instrucciones anticipadas.
- Plan de servicio individualizado de Nueva Jersey y herramienta de planificación centrada en la persona
- Información de cuentas bancarias/tarjetas de crédito.
- Copias de medicamentos recetados actuales.
- Manuales y garantías de todo equipo médico o de adaptación.
- Copia de la factura de servicios públicos u otro correo con su nombre y dirección para comprobar donde vive.

Asegúrese de que alguna persona sepa cuál es el lugar seguro donde guarda estos documentos.

Prepare una bolsa de emergencia

Una bolsa de emergencia, mochila o maleta que contiene todas las cosas que necesitará para irse de su hogar en una emergencia. También es un lugar conveniente para que una persona que no lo conoce bien encuentre lo que necesita para ayudarlo si debe quedarse en su casa. Puede ser útil tener estos elementos preparados con anticipación. Cuando no sea posible, asegúrese de compartir dónde se pueden encontrar estos artículos si no están en la bolsa.

¿Qué debe haber en mi bolsa de emergencia? ¿Dónde puedo/pueden yo/mis colaboradores encontrar estos elementos?

Su bolsa de emergencia debe incluir lo siguiente:

- Una copia de este documento.
- Hoja plastificada con información de contacto para sus médicos y farmacia.
- Copias de medicamentos recetados/suministros actuales de medicamentos esenciales con etiquetas claras (asegúrese de que no estén vencidos).

Si no están en su bolsa de emergencia, ¿dónde pueden encontrarse?

Prepararse para diferentes tipos de emergencias, como catástrofes naturales, requerirá añadir más cosas a su bolsa de emergencia. Para obtener más información sobre esto, visite: <https://www.ready.gov/disability>.

- Equipos de adaptación.
Si no están en su bolsa de emergencia, ¿dónde pueden encontrarse?
- Copia de su pasaporte sanitario.
Si no está en su bolsa de emergencia, ¿dónde puede encontrarse?
- Si es necesario, medios de comunicación de baja tecnología (como un tablero de comunicación con letras, palabras o imágenes para ayudar a expresar necesidades, deseos y hacer preguntas).
Si no están en su bolsa de emergencia, ¿dónde pueden encontrarse?
- Artículos de salud/de dieta.
Si no están en su bolsa de emergencia, ¿dónde pueden encontrarse?
- Equipos de protección personal (como mascarillas o guantes) para usted o sus colaboradores.
Si no están en su bolsa de emergencia, ¿dónde pueden encontrarse?
- Cosas que disfruta para mantenerse ocupado (como libros, revistas o juegos).
Si no están en su bolsa de emergencia, ¿dónde pueden encontrarse?

¿Dónde se encuentra mi bolsa de emergencia?

¿Está lista para llevar o hay que añadir elementos a último momento para completarla antes de irse con ella? Algunas personas pueden tener medicamentos o equipo de adaptación que usan regularmente y no puedan colocar en una bolsa de emergencia, pero deberían ser agregados antes de irse con la bolsa de emergencia.

Mi bolsa de emergencia se encuentra en:

¿Quién más sabe dónde está mi bolsa de emergencia?

Nombre:

Relación con usted:

Número de teléfono:

CÓMO COMPARTIR SU PLAN



¿Qué debo hacer con mi plan?

Coloque su plan en un lugar donde otras personas puedan encontrarlo fácilmente y asegúrese de que las personas sepan dónde se lo puede encontrar. Puede ser útil usar un archivador o una carpeta etiquetados y fáciles de reconocer.

¿Con quién comparto este plan?

- Familia inmediata y extendida cuando corresponda.
- Amigos/Círculo de colaboradores.
- Vecinos.
- Servicios médicos de emergencia (EMS).
- Coordinador de apoyo: debe analizar con su coordinador de apoyo y solicitar que incluya esta información en su plan de servicio individualizado de Nueva Jersey.

¿Sabía que...?

El programa Register Ready de Nueva Jersey les ofrece a los residentes de Nueva Jersey con discapacidades o necesidades funcionales y de acceso y a sus familias, amigos y cuidadores una oportunidad para proporcionarles información a los organismos de respuesta a emergencias para que el personal de emergencia pueda planificar mejor para asistirlos en caso de una catástrofe u otra emergencia. Para obtener más información sobre el programa Register Ready de Nueva Jersey, visite: <https://www.nj211.org/special-needs-registry>.

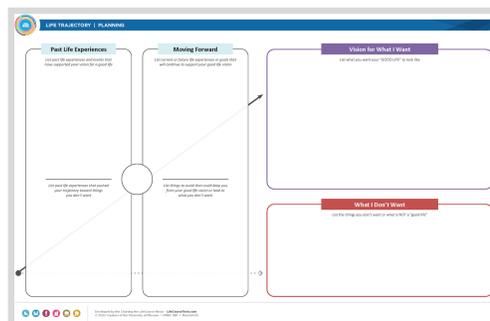
¿QUÉ SIGUE?

Planificación a futuro

¿Cuáles son algunos aspectos de los que aún no está seguro, pero necesita resolver? Podría usar algunos de estos recursos de **Charting the LifeCourse** para ayudarlo a pensar y analizar cómo planificar a futuro.

Planilla de la trayectoria de LifeCourse

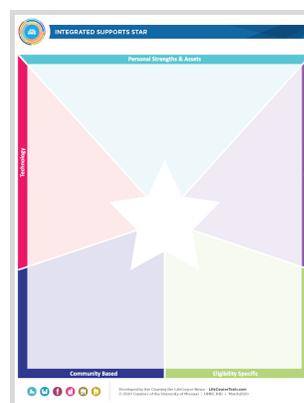
La trayectoria de LifeCourse puede ser una herramienta útil para planificar una variedad de situaciones, incluidas situaciones de emergencia. Puede usarse para pensar cómo quiere que sea su vida o de qué desea asegurarse que no suceda si surge una emergencia. Pueden usarse experiencias de vida previas para pensar en las experiencias que tuvo que hayan sido útiles en tiempos difíciles y aquellas que no. También puede usar esta herramienta para identificar lo que debe hacer “proactivamente” de modo que pueda planificar con anticipación para emergencias potenciales. Hacer esto le ayudará a asegurarse de que no se olvide de resolver nada.



https://www.lifecoursetools.com/wp-content/uploads/LifeCourse_PC-Trajectory-for-Planning.pdf

Planilla de Integrated Supports Star

Esta herramienta puede ayudarles a las personas con discapacidades y a sus familias a hacer una lluvia de ideas con las necesidades que ya tienen cubiertas y las pendientes de cobertura en el transcurso de la vida o para acontecimientos de vida específicos. Para anticiparse a situaciones de emergencia, se puede usar esta herramienta para identificar todo lo que la persona probablemente desea tener consigo en caso de que surja la necesidad. También puede ser útil para ayudar a identificar estrategias que auxilien a la persona a mantenerse conectada o recibir asistencia para mantenerse conectada con las personas que le importan durante el período de distanciamiento social.



https://www.lifecoursetools.com/wp-content/uploads/CtLC-IntegratedSupportStar_2020.pdf

Herramientas desarrolladas por Charting the LifeCourse Nexus - LifeCourseTools.com© 2020 Curadores de la University of Missouri | UMKC IHD Marzo de 2020 <http://www.lifecoursetools.com>



La preparación de este documento contó con el respaldo del NJ Department of Human Services, Division of Developmental Disabilities (N.º de contrato 04ME20C).
Mayo de 2020

RUTGERS

Robert Wood Johnson
Medical School

The Boggs Center on Developmental Disabilities
Department of Pediatrics
Rutgers, The State University of New Jersey
Liberty Plaza, 335 George Street
New Brunswick, NJ 08901

rwjms.rutgers.edu/boggscenter
p. 732-235-9300
f. 732-235-9330