

Calidad de vida: Una herramienta para cuidadores

Para apoyar a personas que no siempre pueden expresar sus necesidades

Este cuestionario es una herramienta opcional para que los miembros del equipo de apoyo consideren las cosas que podrían mejorar la calidad de vida de la persona. Está diseñado para que lo cumplimente un cuidador que conoce bien a la persona cuando a la persona en cuestión le cuesta responder a las preguntas y no siempre puede decir a los cuidadores lo que quiere o necesita.

Las personas que pueden responder a preguntas sobre su vida con alguna ayuda o sin ayuda deberían utilizar la herramienta *Mi mejor vida: Una herramienta para decir a los demás cómo se siente*.

Aunque hay muchas herramientas disponibles para ayudar a mejorar la calidad de vida de una persona, esta herramienta está diseñada para enfocarse en las cosas que los cuidadores pueden hacer u observar sobre el comportamiento de una persona, en lugar de hacer suposiciones sobre cómo se siente o piensa una persona.

Instrucciones

1. Para cada casilla de las páginas siguientes, seleccione el punto hasta el que está de acuerdo con la afirmación.
2. Después de rellenar el formulario, lea los pasos de seguimiento al final de este documento etiquetado: [Utilizar esta herramienta para introducir cambios positivos en la vida de la persona](#).
3. Elabore un plan y tome medidas para ayudar a la persona a mejorar su calidad de vida. La persona debe informar de los siguientes pasos en la medida de sus posibilidades.

Un ejemplo

Una estrategia de apoyo que podría mejorar la vida de la persona: La persona recibe el apoyo necesario a través de la tecnología de asistencia.

Posibles respuestas:

Totalmente en desacuerdo: Si los cuidadores no han intentado ayudar a la persona con ningún tipo de tecnología de asistencia.

En desacuerdo: Si se probó la tecnología de asistencia en el pasado pero no se utiliza actualmente.

No lo sé o no procede: En este ejemplo, "no lo sé o no procede" no debe seleccionarse porque el apoyo de la tecnología de asistencia debe explorarse y probarse para todas las personas que tienen problemas para comunicarse.

De acuerdo: Si la persona dispone de un dispositivo de comunicación y lo utiliza ocasionalmente, pero no con frecuencia, o si el proceso de enseñanza y aprendizaje todavía está siendo explorado. Tenga en cuenta que es habitual y completamente normal que se tarden muchos años en desarrollar plenamente las habilidades de comunicación con la ayuda de un dispositivo.

Totalmente de acuerdo: Si la persona dispone de un dispositivo de comunicación eficaz y lo utiliza con frecuencia y fluidez para comunicarse con sus cuidadores. Si se selecciona "totalmente de acuerdo", podría ser más apropiado utilizar la otra versión de este formulario, la herramienta titulada: *My mejor vida: una herramienta para decir a los demás cómo se siente*.

Posibles acciones para ayudar a la persona: El administrador del caso puede añadir un nuevo servicio al plan de la persona y un especialista puede ayudar a la persona a identificar un dispositivo de comunicación eficaz y enseñarle a utilizarlo.

Comenzar

Nombre de la persona: _____

Fecha en la que se cumplimentó este formulario o en la que se revisó más recientemente: _____

Quién ayudó a rellenar este formulario: _____

Indicadores y estrategias de apoyo a tener en cuenta por los cuidadores

Los puntos enumerados a continuación pretenden captar una amplia variedad de temas relacionados con la calidad de vida, y no todos los puntos se aplicarán a todas las personas. Puede realizar los ajustes necesarios en esta herramienta.

Relaciones	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No lo sé o no procede	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
La persona mantiene relaciones duraderas con personas aparte de los cuidadores remunerados					
La persona tiene oportunidades regulares de celebrar y conectar con personas que comparten su cultura, creencias personales o identidad					
Si la persona lo desea, su cumpleaños es reconocido y celebrado cada año por las personas cercanas a ella					
Al menos dos veces al año, la persona y su equipo de apoyo se reúnen para identificar los valores centrados en la persona que son importantes para ella					
Si es necesario, la persona tiene un plan (que puede incluirse en otros documentos) para aumentar las interacciones sociales positivas asociadas con los valores centrados en la persona, y todo el personal ha recibido capacitación sobre ese plan					
El personal promueve y recompensa diariamente las interacciones sociales positivas					
El personal ha recibido capacitación formal sobre los niveles y habilidades de lenguaje receptivo y expresivo de la persona					
La persona tiene un método para comunicar sus deseos y necesidades (que no incluya comportamientos que interfieran), que el personal casi siempre entiende o existe un plan escrito para ayudar a la persona a desarrollar esas habilidades					
La persona recibe el apoyo necesario a través de la tecnología de asistencia, traductores, intérpretes u otros apoyos					

Autodeterminación y elección	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No lo sé o no procede	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
La persona controla sus propias finanzas o, si necesita ayuda, la persona controla cómo gasta el dinero asignado para sus propios gastos (de recreación)					
Diariamente, la persona puede visitar a personas que no forman parte del personal (esto puede incluir en persona, por teléfono, videochats, etc.) (no incluye órdenes judiciales ni restricciones de derechos por motivos de seguridad)					
Las actividades ofrecidas a la persona reflejan sus preferencias culturales u otras preferencias personales					
La persona tiene objetos personales que reflejan su cultura o sus intereses (como música, juegos, material para manualidades, etc.)					
El espacio vital de la persona está amueblado y decorado como ella desea e incluye cosas agradables y estimulantes para que la persona las mire y se relacione con ellas					
La persona posee ropa que refleja su estilo personal y su identidad de género deseada					
La persona ha podido elegir dónde vivir o se le han ofrecido servicios de apoyo adicionales para trasladarse a un nuevo lugar					
La persona pudo elegir con quién vivir o vivir sola, o se le han ofrecido servicios de apoyo adicionales para trasladarse a un nuevo lugar					
Al menos una vez al año, se ofrece a la persona oportunidades de elección informada en relación con los servicios de empleo para que pueda explorar una variedad de oportunidades de empleo o voluntariado que puedan desear, lo que incluye oportunidades de cambiar de trabajo o de puesto de voluntariado					
La persona decide cómo pasa su tiempo cada día (las excepciones pueden incluir el mal tiempo, la atención médica, estudios, etc.)					
La persona tiene múltiples opciones cada día para decidir cuándo va a hacer las cosas (esto no significa que se ofrezcan actividades continuamente, sino que la persona debe tener algunas opciones)					
Hay suficiente personal disponible para apoyar las necesidades y elecciones de la persona					
La persona es capaz de tomar sus propias decisiones sobre los alimentos que come y la cantidad que ingiere (no incluye las restricciones de derechos por afecciones médicas potencialmente mortales)					
La persona tiene oportunidades regulares de participar en la religión de su preferencia, se le han dado oportunidades de explorar otras religiones (si está interesada), o tiene la libertad de no participar en ninguna religión					

Desarrollo personal	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No lo sé o no procede	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
La persona tiene un plan centrado en la persona, una evaluación de preferencias o algún otro documento que enumere las actividades comunitarias o de otro tipo en las que la persona está interesada					
Diariamente, se ofrece a la persona una variedad de actividades comunitarias o de otro tipo de las que pueda disfrutar					
La persona suele elegir participar en las actividades que se le ofrecen					
La persona tiene objetivos de aprendizaje en sus planes, elegidos por ella misma, que incluyen cómo el personal le proporcionará instrucción y apoyo					
Los objetivos de aprendizaje pueden alcanzarse en menos de un año (aunque podrían ser un paso en un objetivo a largo plazo)					
La persona suele elegir participar en sus objetivos de aprendizaje					
Existe un plan escrito (que puede integrarse en otros documentos) para ayudar a promover la independencia de la persona					
Existe un sistema o proceso para garantizar que los objetivos y los planes se apliquen tal y como están escritos y el personal utiliza este sistema o proceso de forma coherente					

Derechos	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No lo sé o no procede	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Se le han explicado los derechos de la persona de forma que tengan sentido para ella, o si la persona tiene dificultades para entenderlos, tiene un defensor que puede apoyarla					
Al menos semestralmente, se recuerda a la persona las oportunidades que tiene para ponerse en contacto con representantes u organizaciones de abogacía personal					
A la persona se le informa regularmente sobre las oportunidades de participar en actividades de compromiso cívico (algunos ejemplos podrían ser votar, asistir a las reuniones del ayuntamiento, unirse a protestas, conseguir camisetas o carteles para demostrar su solidaridad con las comunidades que apoyan, etc.)					
Si la persona está interesada en participar en alguna actividad cívica o de defensa, los cuidadores la apoyan de forma rutinaria (por ejemplo: transportándola a las reuniones, ayudándola a llamar a un defensor, etc.)					

Inclusión social	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No lo sé o no procede	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Varias veces por semana, se ofrece a la persona la oportunidad de visitar diferentes entornos comunitarios diferentes a su casa, escuela o lugar de trabajo de los que podría disfrutar					
Varias veces por semana, se ofrecen a la persona oportunidades de participar en actividades sociales con personas que no son compañeros de habitación, compañeros de trabajo o personal remunerado					
La persona puede rechazar las actividades sociales o comunitarias en cualquier momento y el equipo respeta la elección de la persona (no incluye las restricciones de derechos ni las órdenes legales de hacer controles de bienestar)					
Si se ha producido una disminución del compromiso social de la persona, se han tomado medidas para determinar y abordar la causa, como cambios de intereses, pérdida de amistades, evaluaciones médicas o psicológicas (por ejemplo: depresión, demencia, dolor, etc.), etc.					
Al menos dos veces al año, se informa a la persona acerca de las oportunidades de unirse a organizaciones comunitarias como centros recreativos o gimnasios, clubes, bibliotecas, ligas de bolos, grupos de voluntarios, etc.					
La persona tiene las oportunidades, el apoyo y los recursos necesarios para participar en los medios sociales, si así lo desea					

Dinero y efectos personales	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No lo sé o no procede	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
La persona tiene suficientes ingresos u otros recursos financieros para conseguir las cosas que necesita y algunas de las que desea, o existe un plan escrito para ayudar a la persona a ser financieramente estable					
La persona posee y tiene acceso ilimitado a los objetos personales que más valora (por ejemplo: teléfono móvil, abono de autobús, bicicleta, videojuegos, computadora, etc.) (no incluye órdenes legales ni restricciones de derechos por seguridad)					
El personal, los compañeros de habitación y los visitantes respetan las pertenencias de la persona					
La persona tiene varias opciones de ropa para elegir cada día que son apropiadas para el clima, le quedan bien y no tienen agujeros ni defectos (a menos que la persona lo prefiera de esa manera)					

Salud física y mental	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	No lo sé o no procede	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
La persona ha tenido la oportunidad de acudir a especialistas por cuestiones médicas (por ejemplo: un especialista en dolor, un quiropráctico, un psiquiatra, etc.)					
Existe un plan escrito para mantener o mejorar la salud física de la persona					
Existe un plan escrito para mantener o mejorar la salud mental de la persona					
La persona dispone de suficiente espacio físico en su casa, jardín y trabajo para mantener su salud física y mental					
Se ofrece a la persona una variedad de formas creativas de mantenerse físicamente sana que van más allá de comer ensaladas y hacer ejercicio monótono (por ejemplo: ir a un bello parque a pasear o bailar al ritmo de la música mientras se prepara la cena)					
La persona tiene acceso a una atención sanitaria culturalmente apropiada, según las recomendaciones de los profesionales de salud autorizados					
Se proporcionan traductores según sea necesario para las citas médicas					
La casa de la persona está relativamente limpia y despejada y los objetos se mantienen en buen estado (como la moqueta, las baldosas, los cajones, los armarios, etc.)					
La persona ha recibido información, de una forma que entiende, en cuanto a cómo protegerse a sí misma y a los demás de las enfermedades infecciosas					
Las personas que apoyan a la persona saben cómo reconocer y responder a los signos del estrés					
Si la persona lo desea, cualquier antecedente de trauma conocido se registra en los planes de la persona con instrucciones sobre cómo otras personas pueden apoyarla con eso					
Las personas que apoyan a la persona han sido capacitadas para reconocer y responder a los signos de trauma y comprender cómo el trauma puede manifestarse en el comportamiento, las experiencias, la salud, etc. de la persona.					

Utilizar esta herramienta para introducir cambios positivos en la vida de la persona

Ahora que esta herramienta está completa, revise los puntos y hablen como equipo acerca de qué se puede hacer para cambiar o mejorar los apoyos de la persona con el fin de mejorar su calidad de vida. Si el equipo de asistencia no está seguro de qué hacer, pueden hacer lo siguiente:

- Pedir consejo a un [facilitador de planificación centrada en la persona](#) (en la página web, desplácese hasta la sección "Planning facilitators» (Facilitadores de planificación) y haga clic en "Regional listing of available person-centered planning facilitators" (Listado regional de facilitadores de planificación centrada en la persona disponibles) para encontrar un facilitador cerca de usted)
- Colabore con otra organización o cohorte regional donde otros proveedores o administradores de casos puedan tener ideas para compartir
- Considere si es necesario aumentar el personal para poner en práctica alguna de las ideas y presente una solicitud al administrador del caso para que aumente el personal cuando proceda
- Si la frecuente rotación de personal está afectando negativamente a la vida de la persona, visite la página [DHS Workforce Shortage \(Página de escasez de personal del DHS\)](#) para obtener ideas y recursos para encontrar y retener personal
- Póngase en contacto con el DHS para obtener asistencia técnica en PositiveSupports@state.mn.us.

Es probable que esta herramienta deba supervisarse durante varios meses o años para garantizar que la persona y su equipo siguen evaluando y mejorando la calidad de vida. Una forma de hacer un seguimiento de los esfuerzos podría ser identificar los pasos de acción u objetivos e incorporarlos al plan de servicios y apoyos coordinados (CSSP) de la persona.