

Cómo elegir atención en un hogar familiar para adultos o una institución de vida asistida



Este folleto proporciona información y recursos para encontrar y elegir un hogar familiar para adultos o una institución de vida asistida.



¿Está buscando opciones de alojamiento y cuidado para sí mismo o para otra persona? Hay muchas cosas a considerar, términos que quizá sean nuevos, y condiciones de alojamiento y servicio que explorar antes de tomar una decisión.

Este folleto ofrece algunos pasos a seguir y preguntas que hacer para ayudarle a obtener la información que necesita para determinar si un hogar familiar para adultos o una institución de vida asistida es lo mejor para usted.



Si usted o un ser querido necesitan más atención de la que pueden recibir en su hogar, quizá sea el momento de explorar el cuidado residencial. Cuidado residencial es un término que se utiliza para describir un hogar o institución en donde un adulto puede vivir y recibir cuidados en un entorno comunitario.

Hay muchas opciones de cuidado residencial que han aparecido en los últimos años. Cada tipo de hogar para cuidado residencial ofrece distintas opciones de alojamiento y servicios.

Es importante que usted conozca las diferencias entre las opciones residenciales disponibles y que tenga una idea clara de los servicios que necesita. Entonces puede relacionar sus necesidades y preferencias con una opción residencial específica.

Este folleto describe dos opciones residenciales: hogares familiares para adultos e instituciones de vida asistida. Ambas cuentan con licencias del Estado de Washington.

Hay otras opciones de vivienda que no requieren licencia y que no se cubren en este folleto, entre ellas las comunidades de jubilados y las comunidades de jubilados con atención continua. Hay más información sobre estas opciones disponible en la Oficina de Información y Asistencia a Adultos Mayores de su localidad. Para obtener mayor información, vea la página 5 o visite: <https://www.dshs.wa.gov/altsa>.

Seis pasos para encontrar el hogar correcto para usted:

Paso 1:

Hablar sobre los cambios en la vida

Paso 2:

Repasar las necesidades

Paso 3:

Obtener la información que necesita

Paso 4:

Obtener una lista de hogares familiares para adultos e instituciones de vida asistida

Paso 5:

Organizar visitas

Paso 6:

Tomar una decisión

¿Qué son los hogares familiares para adultos y las instituciones de vida asistida?

Un hogar familiar para adultos (por sus siglas en inglés, “AFH”) tiene licencia para proporcionar alojamiento y cuidado hasta para seis personas en una casa normal ubicada en un vecindario residencial. El AFH puede ser operado por una familia, por una persona soltera o por socios comerciales. El AFH también puede contratar otros empleados. Algunos AFH admiten mascotas. En algunos hogares, se hablan múltiples idiomas.

Una instalación de vida asistida (por sus siglas en inglés, “ALF”) tiene licencia para proporcionar alojamiento y cuidado a siete o más personas en una casa o instalación ubicada en un vecindario residencial.

Todos los AFH y ALF proporcionan alojamiento y comidas, y asumen la responsabilidad general por la seguridad y el cuidado del residente. Pueden ofrecer servicios adicionales, entre ellos:

- Diversos niveles de asistencia con el cuidado personal.
- Cuidado intermitente de enfermería (un enfermero disponible a tiempo parcial).
- Asistencia con medicamentos o administración de los mismos.

Algunos AFH y ALF también brindan cuidados especializados a personas que viven con discapacidades del desarrollo, demencia o enfermedades mentales.

Este folleto explica seis pasos que le ayudarán a obtener la información que necesita para decidir si un hogar familiar para adultos o una institución de vida asistida es lo mejor para usted.



Paso 1: Hablar sobre los cambios en la vida

El primer paso para tomar decisiones sobre el cuidado a largo plazo es que todos los involucrados superen su resistencia a hablar del tema. Muchas personas posponen esta conversación porque les incomoda o inquieta tener que abordar el tema. La persona que necesita cuidados adicionales podría sentir renuencia a admitir que sus necesidades han cambiado. Los miembros de la familia podrían tener opiniones distintas acerca de lo que debe ocurrir. Puede haber millas de separación entre los seres queridos interesados.

Sin importar las circunstancias, el miedo y la incomodidad pueden hacer que nadie esté preparado en caso de que ocurra una crisis. Empiece a hablar ahora, antes de que una crisis inesperada le enseñe todas las cosas que deseará haber sabido antes.

Consejos para hablar sobre los cambios en la vida

- Separe tiempo para hablar cuando todos estén reposados y preparados.
- Haga la tarea y tenga algo de información sobre los tipos de servicios de alojamiento y cuidado que hay disponibles en donde usted vive.
- La persona que necesita cuidado y apoyo adicional debe tener un papel central en la determinación de lo que se necesita y de cómo lograrlo.
- Permita que cada persona hable sin interrumpirla ni criticarla.
- Comprenda que las emociones serán una parte importante de esta conversación.
- Sea paciente con el tiempo que puede ser necesario para abordar todos los temas.
- Recuerde, generalmente se necesita más de una conversación para determinar qué hacer. No trate de abordar demasiados temas a la vez. Dar muchos pasos pequeños es mejor que un gran salto que deje a todos molestos y más confundidos.
- Manténgase positivo. Es normal que el cambio resulte difícil.
- Dele a todos suficiente tiempo para pensar sobre todo lo que se conversó. Si le está ayudando a un ser querido, recuerde que usted está haciendo **recomendaciones**, no tomando decisiones.

Los deseos y preferencias de la persona que vivirá en el hogar familiar para adultos o institución de vida asistida son la parte más importante de este proceso.

Paso 2: Repasar las necesidades

Considere detenidamente qué cuidados y ayuda necesita usted o su ser querido. Haga una lista de necesidades médicas, físicas y sociales.

Por ejemplo:

- ¿Alguien necesita ayuda para lavar ropa y cocinar?
- ¿Requiere ayuda para ir al sanitario o para vestirse?
- ¿Es necesario recordarle con regularidad que tome sus medicamentos?
- ¿Qué tipo de ayuda necesita la persona para mantener sus conexiones sociales?



Paso 3: Obtener la información que necesita

Gran parte del proceso inicial de recopilación de información comienza con el teléfono. Hay tantos recursos disponibles que puede ser difícil saber en dónde comenzar. Es útil saber que este es un proceso que requiere mucho tiempo para todos. Haga sus planes tomando esto en cuenta.

A quién llamar

Información y Asistencia para Adultos Mayores

Hay oficinas de Información y Asistencia para Adultos Mayores (I&A) a lo largo y ancho del Estado de Washington. I&A brinda información sobre servicios locales para adultos mayores (de 60 años o más) en la comunidad. El personal de I&A puede ayudarle a averiguar qué servicios hay disponibles y su costo, los nombres y direcciones de hogares familiares para adultos e instituciones de vida asistida en su localidad, cómo llenar formularios y cómo averiguar qué beneficios puede obtener.

I&A forma parte de su Agencia Local para la Vejez (por sus siglas en inglés, “AAA”). Para encontrar la oficina de I&A o AAA más cercana, busque en las páginas amarillas de su directorio telefónico en “Senior Citizens Services” (“Servicios para Adultos Mayores”). Con frecuencia el número de I&A se encuentra junto con la oficina de AAA de su localidad. También puede encontrar el número telefónico y la dirección de las oficinas de I&A o AAA de su localidad en: <https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>.

Servicios en el Hogar y la Comunidad

Si cree que necesita financiamiento estatal (Medicaid) para pagar parte de los servicios, comuníquese con su oficina local de Servicios en el Hogar y la Comunidad (por sus siglas en inglés, “HCS”). Llame a su oficina regional de HCS y solicite una valoración. En la contraportada de este folleto se encuentran los números telefónicos y ubicaciones de las oficinas locales.

Eldercare Locator

Si está buscando información y vive fuera del Estado de Washington, el servicio Eldercare Locator es un excelente recurso para conectarlo con servicios locales.

Llame al Eldercare Locator al 1-800-677-1116. Cuenta con servicio completo en 150 idiomas. O visítelo en internet en www.eldercare.gov.

Cómo obtener servicios en su propio hogar

Aunque este folleto se enfoca en la mudanza a un hogar familiar para adultos o institución de vida asistida, hay muchos servicios y recursos disponibles para ayudarle a un adulto a obtener los cuidados necesarios para seguir viviendo en su propio hogar. Cualquiera de los recursos que se encuentran en la sección “A quién llamar” de este folleto también puede ayudarle con las opciones de servicio en el hogar.

Otro folleto de la DSHS, Servicios de Medicaid y Cuidado a Largo Plazo para Adultos (DSHS 22-619), describe muchos de los servicios disponibles en el hogar. Vea la información para ordenarlo en la página 14 o véalo en línea en: <https://www.dshs.wa.gov/altsa>.

Paso 4: Obtener una lista de hogares familiares para adultos e instituciones de vida asistida

Hay una amplia gama de hogares familiares para adultos e instituciones de vida asistida en el Estado de Washington. Para empezar a encontrar el hogar que mejor se adapte a sus necesidades o a las de su ser querido, visite: <https://www.dshs.wa.gov/altsa/residential-care-services/long-term-care-residential-options>.

Esta lista incluye los números telefónicos y las direcciones de las instituciones en el área solicitada. También incluye qué contrato (si lo hay) tiene la institución con el Estado para brindar cuidados a residentes con financiamiento estatal.

Si no tiene computadora en su casa, consulte a su biblioteca local para obtener acceso a una.

Además, la Oficina de Información y Asistencia, de la Agencia Local para la Vejez o de Servicios en el Hogar y la Comunidad de su localidad pueden proporcionarle una lista de opciones disponibles.



Paso 5: Organizar visitas

Una vez que tenga una lista de hogares posibles, debe visitar los hogares que se ajustan a sus necesidades. Este paso es muy importante. Visite tantos hogares potenciales como pueda, a diferentes horas del día.

Aunque organizar estas visitas podría requerir mucho tiempo, a la larga vale la pena tomarse este tiempo para tomar la mejor decisión. Visitar hogares le permite comparar las opciones disponibles y darse una buena idea de lo que hay disponible.

Averigüe más sobre la reputación de cada hogar que visite:

- Pidiéndole a un representante del hogar que visita que:
 - Le muestre el reporte de la inspección estatal más reciente. Este reporte le informará sobre los potenciales problemas del hogar. (Sólo para instituciones de vida asistida) Le entregue una copia del formulario de divulgación que establece los cuidados y servicios que ofrece la institución de vida asistida. Le proporcione referencias o números para contactar a ex residentes o a sus familiares.
- Consultando el historial de quejas en contra de una institución visitando el sitio: <https://www.dshs.wa.gov/altsa/long-term-care-professionals-providers>. También puede obtener el historial de quejas en contra de una institución llamando a la línea de ayuda AL TSA al 1-800-422-3263 y preguntando por el gerente de campo de su región.
- Comunicándose con el Programa del Ombudsman de Cuidado a Largo Plazo de su región. Los representantes del Programa del Ombudsman de Cuidado a Largo Plazo son defensores de los residentes de instituciones de cuidado residencial. Trabajan para resolver los problemas de residentes individuales y para provocar cambios para mejorar el cuidado a nivel local, estatal y nacional. Ellos pueden ser una excelente fuente de información.

Para encontrar la oficina más cercana, llame a su número sin costo al 1-800-562-6028.

Paso 6: Tomar una decisión

Las siguientes listas de verificación le ayudarán a hacer preguntas y obtener la información necesaria para tomar su decisión. No dude en hacer todas las preguntas que necesite para tomar la mejor decisión para usted. Aunque aquí hay muchas preguntas, la más importante es, “¿El hogar familiar para adultos o institución de vida asistida satisface mis necesidades?”

Costos y finanzas

- ¿Cuál es la tarifa básica por alojamiento, comidas y servicios? (es una buena idea obtener esta información por escrito)
 - ¿Qué servicios cubre esta tarifa?
 - ¿Hay otros servicios disponibles y cuánto cuestan?
 - ¿Cuáles son las políticas de pago?
 - ¿Cuál es la política de reembolsos si alguien se va antes de que termine el mes?
 - ¿Cuál es la política de aumento de precios?
- ¿Cuál es la política para aceptar Medicaid y para transferirlo a Medicaid más adelante?
- Hay cosas importantes que debe saber si cree que necesitará Medicaid (fondos estatales) para ayudarle a pagar los cuidados ahora o en el futuro. Para obtener más información, lea el folleto de la DSHS *Servicios de Medicaid y Cuidado a Largo Plazo para Adultos* (DSHS 22-619).

Otras fuentes de información son la oficina de HCS en su localidad o un abogado que conozca las reglas de Medicaid. Vea la contraportada de este folleto para averiguar cómo ordenar el folleto de Medicaid y para ver la información de contacto de la oficina de HCS.

Administración y personal

- ¿Cuánto tiempo ha estado a cargo la administración actual?
- ¿Hay suficiente personal disponible para satisfacer mis necesidades?
- ¿Hay mucha rotación de personal?
- ¿Ofrece algún nivel de cuidado de enfermería (enfermero registrado, enfermero con licencia, asistente de enfermería)? ¿Con qué frecuencia está disponible?
- ¿Quién me ayudará con mis medicamentos si lo necesito (por ejemplo, recordarme que los tome, abrir el frasco)?
- ¿Alguien puede administrarme medicamentos si no puedo tomarlos por mí mismo (por ejemplo, aplicar medicamento a mi piel, poner una pastilla en mi boca)?
- ¿Alguien puede ayudarme si necesito cuidados especiales (por ejemplo, hacer curaciones a una herida)?
- ¿Qué ocurre si tengo una emergencia? ¿Puedo obtener ayuda de inmediato?
- ¿El personal está vestido apropiadamente, es agradable y amistoso?
- ¿Los miembros del personal tratan a los residentes con respeto y dignidad?
- ¿Los miembros del personal se tratan entre sí de manera profesional?
- ¿Qué idioma habla la mayor parte del personal?



Servicios y actividades

- ¿Qué tipo de ayuda hay disponible para mi cuidado personal (por ejemplo, bañarse, vestirse)?
- ¿Qué tan flexibles son los horarios para recibir ayuda con mi cuidado personal?
- ¿Qué servicios de transporte hay disponibles, si los hay? (por ejemplo, para citas médicas, compras, servicios religiosos).
- ¿El personal organizará actividades (por ejemplo, citas en la estética, conciertos)?
- ¿Cómo apoyan y fomentan los pasatiempos personales?
- ¿Hay actividades planificadas con regularidad que yo pueda disfrutar?
- ¿Podré asistir a los servicios religiosos de mi elección?
- ¿Puedo traer mi mascota cuando me mude?

Alrededores

- Al llegar, ¿me gustan la ubicación y el aspecto exterior?
- ¿El hogar está cerca de mis amigos y familiares?
- ¿El hogar está en una calle ruidosa?
- ¿Hay tiendas, una biblioteca, un parque u otros servicios a una distancia que permita ir caminando?
- ¿El hogar está cerca de actividades que disfruto?
- ¿El hogar está junto a una ruta de autobús?
- ¿Hay un área al aire libre para sentarme, caminar o hacer jardinería?



Entorno físico

- ¿La disposición del edificio es fácil de recorrer?
- ¿Las puertas, pasillos y habitaciones permiten usar sillas de ruedas y andadores?
- ¿Hay barandales para ayudarme a caminar al baño?
- ¿Es fácil alcanzar las alacenas y repisas?
- ¿Hay pisos antiderrapantes y tapetes fijos para ayudar al caminar?
- ¿El hogar tiene buena iluminación natural y artificial?
- ¿El hogar está limpio, libre de olores, y tiene buena calefacción y aire acondicionado?
- ¿El hogar satisface mis estándares de limpieza?
- ¿El hogar está libre de riesgos ambientales obvios?
- ¿Las habitaciones del hogar están limpias y son seguras y adecuadas para mis necesidades?
- ¿Tendré uso sin restricciones de áreas comunes, como la cocina, las salas de actividades, las instalaciones sanitarias, el comedor y el patio?
- ¿Puedo fumar en mi habitación o en las áreas comunes?
- ¿Qué mobiliario incluye?
- ¿Puedo ajustar la temperatura de mi habitación?
- ¿Hay una ducha con asiento?
- ¿Puedo tener mi propia línea telefónica o conexión a internet personal?
- ¿Los procedimientos de emergencia están publicados con claridad?
- ¿Puedo cerrar mi habitación con llave y/o hay espacios con llave en cada habitación para mis objetos de valor?

Alimentos

- ¿La comida es agradable, nutritiva, adecuada, y se sirve de manera atractiva?
- ¿Qué sucede si no me gusta la comida un día?
- ¿Puedo cocinar en mi habitación?
- ¿Hay refrigerios disponibles?
- ¿Hay horas de comida específicas, o son flexibles?
- ¿Hay disponible un refrigerador para guardar mis alimentos personales?
- ¿El hogar satisfará mis preferencias alimenticias dietéticas o culturales?
- ¿Puedo solicitar alimentos especiales?

Otros residentes

- ¿Los otros residentes socializan entre sí y parecen felices y confortables?
- ¿Los residentes hablan bien de la institución?
- ¿Los residentes parecen ser personas con las que me agradecería vivir?
- ¿Cómo se resuelven los cambios de habitación y los problemas con compañeros de habitación?
- ¿Hay un grupo de residentes que celebre reuniones?
- ¿Alguno de los otros residentes tiene un historial de comportamientos violentos o problemáticos?
¿Cómo maneja el personal estas situaciones?



Una vez que tome una decisión

La planificación y recopilación de información no terminan una vez que tome su decisión de mudarse a un hogar familiar para adultos o institución de vida asistida. Mudarse es un importante cambio en su vida. Para ayudarle a facilitar la transición, siga algunos de los mismos pasos que aparecen en la primera parte de este folleto.

1. Hable sobre los cambios que tendrá que hacer.
2. Pídale ayuda al personal de su nueva residencia con las preguntas que tenga.
3. Obtenga toda la información adicional que necesite.
4. Planifique lo que necesita ocurrir y cuándo.

Mudarse a un hogar familiar para adultos o institución de vida asistida puede significar dejar atrás las posesiones de toda una vida y un estilo de vida familiar. Algunas personas se sienten aliviadas y les alegra tener menos responsabilidades, mientras que para otras es una experiencia emocional. De cualquier manera, la persona que se muda necesita todo el apoyo de sus familiares y seres queridos, y debe tener el papel principal al determinar qué ocurre y cuándo.

Una vez que haya pasado la mudanza, esté preparado para un período de ajuste normal. Las primeras semanas pueden ser las más difíciles, conforme establece rutinas y se familiariza con las cosas.

Es importante que hable sobre sus inquietudes o dudas con el administrador del hogar familiar para adultos o institución de vida asistida. **Asegúrese de pedir lo que necesita.** Quizá el personal pueda hacer cambios para que las cosas le resulten mejores.

Como residente de un hogar familiar para adultos o de una institución de vida asistida, usted también tiene ciertos derechos como consumidor que están garantizados por la ley (Capítulo 70.129 RCW). El propietario o el personal de su nueva residencia deben informarle de estos derechos. Si no lo hace, pregunte.

Cómo ordenar publicaciones

Puede ordenar este folleto y otras publicaciones del DSHS a través de la tienda general del Departamento de Servicios Empresariales (por sus siglas en inglés, “DES”).

Vaya al sitio web del DES en:

www.MyFulfillment.wa.gov



También se podrán solicitar publicaciones:

- Por correo electrónico a printing@des.wa.gov
- Por teléfono al (360) 664-4343
- Por fax al (360) 586-6361

Asegúrese de incluir el nombre de la publicación, el número de la publicación (DSHS 22-xxx) y un nombre de contacto y la dirección postal para órdenes realizadas por correo electrónico, teléfono o fax.

Visite:

<https://www.dshs.wa.gov/altsa>



Para encontrar:

- Folletos gratuitos sobre temas relacionados con la prestación de cuidados y el cuidado a largo plazo.
- Versiones traducidas de publicaciones.
- Números telefónicos y direcciones de las oficinas locales que trabajan con adultos mayores.
- Una lista de hogares familiares para adultos, instituciones de vida asistida o casas de reposo por condado.
- Información, recursos y programas:
 - Para cuidadores.
 - Para envejecer de manera saludable.
 - Para prevenir caídas.
 - Para planificar el cuidado a largo plazo.

Todos somos aliados contra el maltrato de adultos

El maltrato de adultos vulnerables (personas que necesitan de ayuda para cuidarse a sí mismos) puede ocurrir en cualquier momento y en cualquier lugar. El DSHS investiga las denuncias de maltrato, descuido, explotación o abandono de adultos vulnerables.

Llame al numero de teléfono que aparece abajo si usted o alguien que usted conoce:

- No recibe los cuidados que necesita.
- Sufre agresiones físicas, mentales o sexuales.
- Es explotado financieramente de alguna manera.

Si sospecha que existe maltrato, descuido o explotación de un adulto vulnerable:

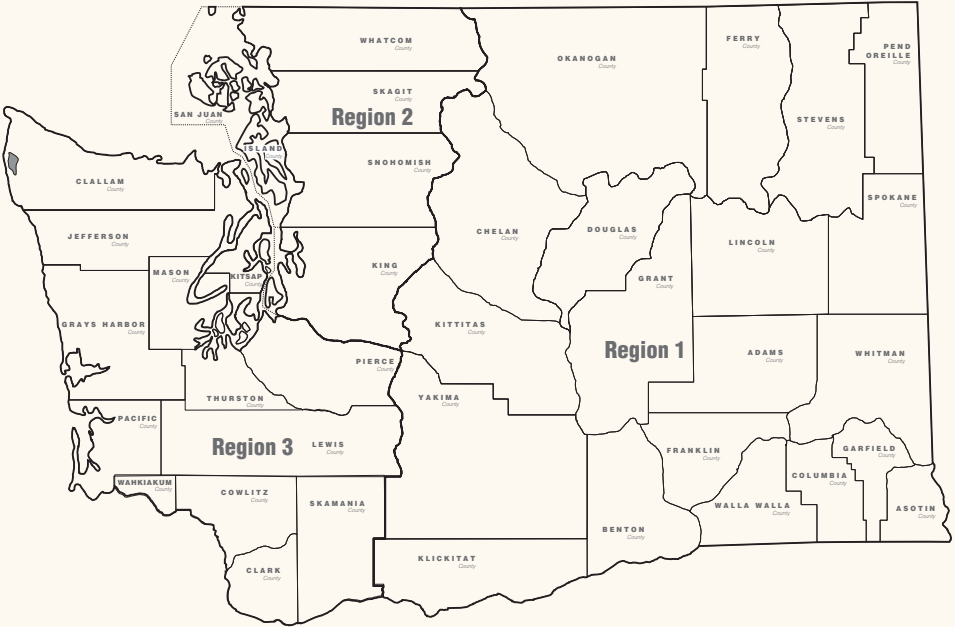
Llame sin costo al DSHS



DSHS no discrimina al servir o contratar a personas debido a su raza, color, nacionalidad, sexo, orientación sexual, edad, religión, credo, estado civil, discapacidad, o condición de veterano de la guerra de Vietnam, o debido a la presencia de cualquier discapacidad física, mental o sensorial.

Números telefónicos regionales de Servicios en el Hogar y la Comunidad

Vea el mapa para encontrar en qué región vive. Llame al número que aparece para su región y pregunte por la oficina local de HCS más cercana.



REGIÓN 1

509-323-9400
1-800-459-0421
TTY 509-329-3698

Condados de Adams, Asotin, Benton, Chelan, Columbia, Douglas, Ferry, Franklin, Garfield, Grant, Kittitas, Klickitat, Lincoln, Okanogan, Pend Oreille, Spokane, Stevens, Walla Walla, Whitman y Yakima

REGIÓN 2

206-341-7600
1-800-346-9257
TTY 1-800-833-6384

Condados de Island, King, San Juan, Skagit, Snohomish, y Whatcom

REGIÓN 3

253-476-7200
1-800-442-5129
TTY 253-593-5471

Condados de Clallam, Clark, Cowlitz, Grays Harbor, Jefferson, Franklin, Garfield, Grant, Kittitas, Pierce, Skamania, Thurston, y Wahkiakum



Transforming lives

www.dshs.wa.gov/altsa

DSHS 22-707 SP (Rev. 6/16)