



Servicios de Apoyo Para Personas Mayores



Marzo 2022

Cuida a aquellos que te han cuidado

Cuidar de nuestros ancianos es un privilegio, no una carga. Cuidar de aquellos que nos han cuidado es un honor sin duda. Trearlos bien, cuidarlos, mostrar amabilidad y respeto. Enseñe a sus hijos cómo se hace para cuando sea su turno. Esta hoja de recursos incluye consejos de seguridad y servicios de apoyo para personas mayores.

CONSEJOS DE SEGURIDAD DE MEDICAMENTOS PARA PERSONAS MAYORES

Consejos de seguridad de medicamentos:

1. Haga que sea fácil ver el medicamento:
 - Usar lentes
 - Usa una iluminación fuerte
 - Pedir etiquetas de letra grande
 - Usar ampliador
2. Cree una rutina para tomar medicamentos al mismo tiempo que otro evento diario, como la hora de comer o bañarse.
3. Mantenga un registro de cuánto tiempo es necesario tomar este medicamento.



EMERGENCIA DE ENVENENAMIENTO, LLAME AL 1-800-222-1222.

Si la víctima se ha derrumbado o no está respirando, llame al 911 para una ambulancia. Con discapacidad auditiva, llame al 1-888-244-5313. 24 horas al día, los 7 días de la semana.

Preguntas para hacerle al médico Acerca de los nuevos medicamentos:

1. ¿Cuál es el nombre del medicamento?
2. ¿Por qué lo estoy tomando?
3. ¿Hay algún efecto secundario?
4. ¿Cuánto tiempo tomo este medicamento?

Preguntas para hacerle a su farmacéutico Acerca de los nuevos medicamentos:

1. ¿El medicamento se toma con alimentos o con el estómago vacío?
2. ¿Deben evitarse ciertos alimentos, bebidas u otras drogas?
3. ¿Hay disponible una tapa de apertura fácil?
4. ¿Hay disponible una etiqueta con letras grandes?



CONSEJOS DE SEGURIDAD EN EL HOGAR PARA PERSONAS MAYORES

Seguridad general

- ✓ Tenga una **lista de números de teléfono de emergencia cerca por cada teléfono**.
- ✓ **Nunca use alfombras pequeñas**; son un peligro de tropiezo.
- ✓ Considere la posibilidad de utilizar un **servicio de buscapersonas de emergencia** con un dispositivo remoto inalámbrico.
- ✓ **Ajuste el calentador de agua a 120 grados** o menos para evitar quemaduras.

Seguridad en el baño

- ✓ Uso cinta antideslizante o colchonetas en la bañera y la ducha.
- ✓ Instalar barras de apoyo en las paredes de la bañera y el inodoro.
- ✓ Use una **silla de ducha** si el equilibrio es un problema.
- ✓ Instale un **asiento de inodoro elevado** para reducir la posibilidad de una caída.

Seguridad en el dormitorio

- ✓ Proporcionar una luz fácil de operar **cerca de la cama**.
- ✓ Uso **luces** nocturnas para iluminar el camino al baño.
- ✓ Instale un **teléfono junto a la cama** y adjunte una lista de números de emergencia en letra grande.
- ✓ **Retire todo el desorden**, los cables eléctricos, los cables telefónicos y los muebles que sobresalen de los caminos, especialmente al baño.

Seguridad en la cocina

- ✓ Mantenga un **extintor** de incendios en la cocina y sepa cómo usarlo.
- ✓ Evite el uso de **pisos de esmalte o cera** para pisos para reducir las superficies resbaladizas.
- ✓ Siempre aleje las **manijas** de las ollas lejos del borde de la estufa.
- ✓ Guarde **los artículos inflamables y combustibles** lejos de la estufa y el horno.
- ✓ Almacene alimentos, utensilios y otros artículos de uso frecuente a una **altura conveniente**.

Seguridad de escaleras/pasillos

- ✓ Las escaleras deben tener una **superficie antideslizante**.
- ✓ Instale **pasamanos** de forma segura a ambos lados de las escaleras y asegúrese de que se extiendan completamente de arriba a abajo.
- ✓ Asegúrese de que haya **una buena iluminación** en la parte superior e inferior de las escaleras y equipe los pasillos con luces nocturnas.

En caso de emergencia

- ✓ Cambie las baterías de sus **detectores de humo**.
- ✓ Instale un **detector de monóxido de carbono**.
- ✓ Asegúrate de que **todas las salidas estén despejadas**.



ASISTENCIA ALIMENTARIA

Rhode Island Community Food Bank Para obtener una lista completa de las agencias miembros que brindan asistencia alimentaria de emergencia o para buscar en el mapa para encontrar una despensa cerca de usted, visite nuestro sitio web en www.rifoodbank.org, o llame al 401-942-6325.

SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program)

SNAP puede ayudar a las personas mayores de bajos ingresos a comprar alimentos. Las pautas de elegibilidad son diferentes para las personas mayores y los adultos con discapacidades. El programa SNAP Outreach del RI Community Food Bank puede proporcionar información y asistencia de SNAP a los huéspedes de nuestras agencias miembros. Nuestro personal capacitado brinda asistencia para aplicaciones y otros servicios relacionados con SNAP. Obtenga más información sobre nuestro programa de SNAP en www.rifoodbank.org/what-we-do/food-bank-programs/snap/.

Meals on Wheels Rhode Island – Sitios de comidas y comidas a domicilio

Meals on Wheels of Rhode Island es una organización dedicada a satisfacer las necesidades nutricionales y otras necesidades especiales de los ancianos para ayudarlos a mantener su estilo de vida independiente. Vaya a <http://www.rimeals.org/programs/capital-city-cafes> <http://rimeals.org/> o llame al 401-351-6700.

Be Kind RI (Entrega gratuita de despensas y mercados de alimentos por voluntarios amables)

Be Kind RI ayuda a las personas y las comunidades a recibir la ayuda que necesitan durante COVID-19, en particular asistencia alimentaria. Los voluntarios se inscriben y reciben solicitudes hechas por personas en sus comunidades. Para más información llame al 877.958.8785 o visite nuestra página <https://www.nesterlygoodneighbors.com/request-a-volunteer/>

SENIOR CAFÉ & KOSHER MEALS (Comidas KOSHER para personas mayores)

- ✓ Kosher Senior Café en Dwares en 401 Elm Grove Avenue, Providence.
- ✓ Kosher Senior Café en Temple Sinai en 30 Hagen Avenue Street, Cranston.

Kosher Meals on Wheels está disponible para personas mayores y discapacitadas confinadas en casa que viven en Providence, Pawtucket, Cranston y Warwick. Para obtener más información, envíe un correo electrónico neal@jfsri.org, llame al 401-421-4111 ext. 107 o en línea al <https://www.jewishallianceri.org/jewish-life/senior-café/>.

AGENCIAS ESTATALES

Citizens Commission for the Safety & Care of the Elderly

www.rielderinfo.com/citizens-commission-for-the-safety-and-care-of-the-elderly.

Protégé a los adultos mayores - Office of Healthy Aging (OHA)

¿Sabía que la ley de Rhode Island requiere que denuncie el abuso o la explotación de ancianos a la OHA? Reporte el abuso de ancianos llamando al 401-462-0555 | En línea: www.oha.ri.gov/what-we-do/protect

Department of Behavioral Healthcare - Discapacidades del desarrollo y hospitales

Teléfono: 401-462-3201 | En línea: [www.https://bhddh.ri.gov/](https://bhddh.ri.gov/)

Este departamento asegura el acceso a servicios y apoyos de calidad para los residentes de Rhode Island con discapacidades del desarrollo, problemas de salud mental y abuso de sustancias, y afecciones médicas y psiquiátricas crónicas a largo plazo.

RECURSOS ADICIONALES

Rhode Island Office of Healthy Aging

Anteriormente conocido como el RI Department of Elderly Affairs

57 Howard Ave., Louis Pasteur Bldg. 2nd Floor, Cranston

Teléfono: 401-462-3000 | En línea: [www. oha.ri.gov/resources](http://www.oha.ri.gov/resources)

United Way 211

Llame marcando 2-1-1. Esta es la forma más rápida y fácil de obtener información cuando la necesita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana para obtener recursos en todo el estado y la comunidad. También busque en el sitio web [en www.unitedwayri.org/get-help/2-1-1/](http://en.www.unitedwayri.org/get-help/2-1-1/)

The POINT - Centro de Recursos para el Envejecimiento y la Discapacidad de Rhode Island

Teléfono: 401-462-4444 | En línea: www.unitedwayri.org/get-help/point/

AARP Foundation

Guía de Beneficios Públicos en Rhode Island - www.aarp.org/aarp-foundation/our-work/income/public-benefits-guide-senior-assistance

O busque servicios gratuitos o de costo reducido, www.local.aarpfoundation.org

Economic Progress Institute / Guía de Programas de Asistencia

Este recurso basado en la web describe varios programas para cualquier persona necesitada y los requisitos de elegibilidad para cada programa. Ir a <http://www.economicprogressri.org/index.php/guide-to-assistance-5/>