

La atención de calidad comienza en casa



Por: Premier Home Health Care Services, INC.

La importancia del cuidado en el hogar

Todo el mundo necesita un poco de ayuda de vez en cuando. Ya sea que se esté recuperando de una cirugía, necesite ayuda con sus actividades diarias o esté viviendo con una discapacidad, la atención domiciliaria está a su disposición. La atención domiciliaria es una de las formas más seguras y efectivas de permanecer seguro en su hogar y, al mismo tiempo, mantener su independencia. La atención domiciliaria le brinda libertad y seguridad al mismo tiempo que le ofrece servicios individualizados que se adaptan a sus necesidades diarias. Los estudios han demostrado que la atención domiciliaria promueve una recuperación y curación más rápidas debido a que las personas pueden permanecer en la comodidad de su propio hogar y comunidades. Las agencias profesionales de atención domiciliaria ayudan a evaluar a los clientes y a desarrollar planes de atención únicos al mismo tiempo que lo ayudan elegir los recursos de atención sanitaria más adecuados.

Continúa en la siguiente página

EN ESTA EDICIÓN

La importancia del cuidado en el hogar

Centrarse en la Salud

Concientización

Grupo para Compartir

Recursos Destacados

Centro de Actividades

Juego de Preguntas

La importancia de los asistentes de salud en el hogar capacitados por especialidad

Los asistentes de salud en el hogar se encargan de:

- Brindar atención y apoyo compasivos a la población más vulnerable.
- Ayudar a los miembros con sus actividades esenciales de la vida diaria (ADL) y actividades instrumentales de la vida diaria (IADL) permitiéndoles permanecer independientes en la comunidad.
 - Preparación de la comida
 - Lavandería
 - Baño y aseo
 - Ejercicio
 - Recordatorios para tomar los medicamentos
 - Monitoreo de clientes
 - Necesidades de baño a altas horas de la noche
 - Servicio de limpieza ligero
 - Compras, servicios de recados y también de ida y vuelta a las citas médicas
- Garantizar el acceso a alimentos nutritivos y comidas conservables
- Proporcionar cuidado personal, saneamiento, desinfectante y suministros de atención médica personal.
- Ayudar a recoger la medicación en la farmacia y asegurarse de que los afiliados cumplan con la medicación.

Premier Way:

Premier continúa dando prioridad a la salud y el bienestar de nuestros miembros. Respalamos a nuestro personal altamente capacitado y nuestro modelo de prestación de servicios de eficacia probada que demuestra el valor de la atención domiciliaria. Nuestro objetivo es proporcionar la mejor coordinación de la atención con intervenciones específicas para mejorar los resultados de salud del miembro y, en última instancia, reducir el costo total de la atención.

Para mas información
contacte a:

**Premier Home Health Care
Services, INC.**

Sitio web:

www.premierhomehealthcare.com

Céntrese en su Salud: Los beneficios del masaje

¿Conoce la importancia de relajarse?

La terapia de masaje es una excelente manera de aliviar una variedad de problemas que alguien puede estar enfrentando, incluido el dolor causado por la tensión muscular. Los masajes le ayudan a relajarse y aliviar el dolor. Otros beneficios del masaje son el alivio de la ansiedad, dormir mejor, combatir la fatiga y ayudar a curar lesiones.

Los masajes son una forma segura y eficaz de aliviar el dolor. Hay una variedad de diferentes tipos de masajes dependiendo del problema

actual que tenga. Debe consultar con un profesional con experiencia y licencia para elegir el mejor tipo de mensaje. Debe decir algo si en algún momento se siente incómodo.

Para encontrar un terapeuta de masajes, es posible que desee pedir sugerencias a su familia, amigos o su médico. También puede darse un masaje usted mismo. Todo lo que necesita es un poco de aceite o loción en las palmas de las manos y frotar para aplicar la cantidad justa de presión en el área dolorida. Como siempre, consulte con su médico antes de comenzar cualquier tratamiento de salud.

Centro de Actividades



Búsqueda de palabras

Hola primavera



INSECTS
BUTTERFLY
GROWTH
BLUE SKY
FLOWERS
PUDDLES
BUNNY

MEADOW ↗ ↘ ↙ ↚
SUN
BREEZE
BIRDS
GARDEN
RAIN
PICNIC

Grupo para Compartir

Si pudiera viajar a cualquier parte, ¿a dónde iría y por qué?

Japón, porque siempre quisimos conocer este país y Grecia por su historia antigua.
- Inessa



Queremos saber de usted para la edición del próximo mes!

¿Cuál es su estación preferida y por qué?

Envíe su respuesta por correo electrónico a Bridget Souza a bsouza@cafsnj.org o llame al 201-740-7011.

¡Es Hora de Jugar!

Nombre un animal que hiberna y luego se despierta en primavera.

La respuesta se encuentra en el reverso.

Mañanas conscientes

Nuestra vida diaria a veces puede ser estresante y puede hacer que nuestros pensamientos entren en espiral por el caño de la negatividad. Hay muchas formas de detener estos pensamientos negativos antes de que sea demasiado tarde. Una excelente manera de combatir estos pensamientos negativos sería practicar la atención plena por la mañana.

Primero, siéntese en la cama o en una silla. Sentado cómodamente con los ojos cerrados, respire profundamente tres veces; inhalar por la nariz y exhalar lentamente por la boca. Entonces pregúntese: "¿Cuál es mi intención para hoy?". Esto le hará pensar en lo que tiene en la agenda de hoy. Finalmente, a lo largo de su día, verifique y asegúrese de que está cumpliendo con esas intenciones que declaró anteriormente. También puede establecer nuevas intenciones a lo largo del día.

Fuente: <https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>

Contáctenos

Para obtener más información, enviar una respuesta o hacer una pregunta, puede comunicarse con nosotros en:

Bridget Souza: bsouza@cafsnj.org

Celebrating Seniors en internet <https://www.tcad.org/virtual/celebratingseniors>

www.tcad.org  @TCADR  @TCADR

RESPUESTA DEL JUEGO DE PREGUNTAS

Oso

Recursos Destacados:

Grupos de apoyo a los cuidadores/parejas

Estos grupos de apoyo son para familias, parejas y otros cuidadores que desean un lugar seguro para hablar sobre el estrés, los desafíos y las recompensas de brindar atención. Estas son algunas opciones locales:

- 1. Grupo virtual de apoyo a los cuidadores** dirigido por Generations Counseling & Care Management, LLC y el Centro Legal para Personas Mayores de Nueva Jersey en Goldberg Law Group, los lunes alternos de 10:00 a. m. a 11:00 a. m. Los cuidadores anteriores y actuales son bienvenidos. Regístrese en: <http://ow.ly/N6b750DIQow>
- 2. Grupo virtual de apoyo a los cuidadores** dirigido por Jewish Family Service y la Asociación de Alzheimer. Cada segundo y cuarto jueves del mes de 10:30 a.m. a 11:30 a.m. Para obtener más información y unirse al grupo de zoom, comuníquese con Rebecca Schochet, LSW al 862-233-1598 o r.schochet@jfsclifton.org

Si usted o un ser querido necesitan ayuda para acceder a servicios y apoyo para adicciones...

Llame o envíe un mensaje de texto: 201-589-2976

Servicios de línea directa confidencial disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para atender el condado de Bergen.

