EL CONSEJO PARA LA PREPARACIÓN

¿Está Preparado?

- ¿Alguna persona le ayuda con alguna de las siguientes cosas?
- Obtener, componer o tomarse sus medicamentos o equipo médico
- Ir a y de las citas, incluyendo la transportación pública
- Comunicarse con los demás
- Acostarse en y levantarse de la cama
- Usar el cuarto de baño
- Vestirse o prepararse para ir a la cama
- Bañarse o cepillarse sus dientes
- Comprar la comida, incluyendo la transportación pública
- Preparar la comida
- Comer o beber, incluyendo limpiar o desobtruir las sondas nasogástricas
- Obtener, usar o limpiar las provisiones de higiene como los catéteres
- Cuidar a sus mascotas y animales de servicio

Si usted dijo sí a alguna cosa arriba, ¿cómo hará usted esas cosas si su ayudante no le puede ayudar? ¿Quién le ayudará a usted?

Si usted usa transporte público, incluyendo el Bus ACCESS, ¿cómo irá a las tiendas y citas si no hay servicio del bus por varios días?

Prepare una lista con los números de teléfono de las personas que le puedan ayudar en caso de que su asistente personal, personal, la familia o los amigos no le pueden ayudar con algunas de las tareas arriba.

GUARDE LA LISTA EN ALGÚN LUGAR

QUE SEA FÁCIL PARA ENONTRARLA,

COMO LA PUERTA DE SU REFRIGERADOR

Idaho State Independent Living Council
Emergency Preparedness