

3ª HOJA DE RUTA

Tengo un Plan. Trucos, recursos y agendas.

A.- Yo quiero estar con las personas que más quiero. Para lograrlo puede ayudarme que:

Yo quiero (ejemplos):

1. Informar a _____
y decirle lo que me pasa.
2. Llamar a _____
3. Felicitarle a _____
por _____
4. Quedar con _____
5. Reunirme con el grupo de

6. Recuperar el contacto con

7. Saber más a menudo de

8. _____

- Yo piense con qué personas me siento bien y son importantes para mí.
- Yo haga una lista de las personas más importantes para mí con sus datos (teléfono, dirección, fechas importantes de cada persona, etc.)
- Yo tenga sus números de teléfono siempre accesibles (en casa, en el móvil, etc.)
- Yo decida si quiero y cómo deseo informar a mis allegados sobre lo que me sucede y preocupa.
- Yo piense y explique a mis seres más cercanos si deseo o no tener espacio y momentos para estar tranquilo, solo/a.
- Yo use recordatorios (notas, agendas -semana y mes vista-, calendarios, alarmas más tecnológicas -móvil, tablet...) de
 - Llamadas o citas pendientes.
 - Fechas (cumpleaños, aniversarios...)
 - Gestiones (pagos, reuniones...)

ES IMPORTANTE que yo pueda disponer de personas de mi confianza que me apoyen en cualquiera de los anteriores puntos, si lo necesito.

B.- Yo quiero disfrutar y mantener el control de mi vida. Para lograrlo puede ayudarme que:

Yo quiero (ejemplos):

1. Saber más sobre mi

2. Consultar dudas sobre

3. Decidir y dejar escritas mis
decisiones (hacer
testamento, documento de
voluntades anticipadas...)
4. Prestar o dar dinero a

5. Donar o regalar _____
a _____.
6. _____

- Yo decida que personas de mi confianza prefiero para que me ayuden a mantenerme informado/a y a tomar decisiones.
- Yo tenga una lista de mis profesionales y asesores de confianza (médicos, abogados, notarios, etc.) con su datos (teléfono, dirección...)
- Yo decida si quiero más información y de qué temas (salud y cuidados, patrimonio, dinero, vivienda, futuro...)
- Yo anote en una lista por cada tema o profesional las dudas o temas sobre los que quiero consultarle.
- Yo, cuando acuda a una consulta/cita:
 - Lleve anotado lo que quiero consultarle.
 - Le pida que me de información por escrito.

ES IMPORTANTE que yo pueda disponer de personas de mi confianza que me apoyen en cualquiera de los anteriores puntos, si lo necesito.

3ª HOJA DE RUTA

Tengo un Plan. Trucos, recursos y agendas.

C.- Yo quiero mantenerme en forma y cuidar mi salud. Para lograrlo puede ayudarme que:

Yo quiero (ejemplos):

1. Llamar a _____
para ir a _____
2. Quedar con _____
en _____
3. Comprar o comer más

4. Revisar mi medicación con

5. Cuidar mi sueño haciendo

6. ...

- Yo decida si, verdaderamente, quiero cuidarme.
- Yo sepa con qué profesionales cuento para ello.
- Yo mantenga actualizado en mi agenda/calendario mis citas sanitarias.
- Yo tenga la relación de mi medicación actualizada.
- Yo utilice pastilleros para organizar mi medicación (por días, con mañana/tarde/noche...)
- Yo conozca mis recursos (lugares para pasear o centros para hacer gimnasia, yoga, taichí, Pilates, piscina, etc.)
- Yo tenga una lista de personas (familiares, amigos, compañeros) con quienes ir de paseo o hacer ejercicio.
- Yo conozca y pueda usar dispositivos tecnológicos que me ayuden a sentirme mas seguro/a dentro de casa y fuera (tele asistencia, aplicaciones del móvil, sistemas de GPS, identificador personal, etc.)
- Yo elabore un calendario de menús con la comida adecuada a mis necesidades y gustos.
- Yo mantenga las rutinas que me ayudan a dormir bien.

ES IMPORTANTE que yo pueda disponer de personas de mi confianza que me apoyen en cualquiera de los anteriores puntos, si lo necesito.

D.- Estar bien, cuidar mi aspecto. Para lograrlo puede ayudarme que:

Yo quiero (ejemplos):

1. Llamar a _____
para ir a la peluquería/barbería.
2. Quedar con _____
para comprarme ropa
3. Pedir a _____
que me acompañe mientras
revisamos los armarios.
4. ...

- Yo decida si quiero seguir estando guapo/a.
- Yo me asegure que mis allegados saben qué es importante para mi en estos temas (ropa, estilo de pelo, maquillaje, etc.)
- Yo disponga de lo que necesito para estar bien (cremas, colonia, útiles para mi peinado, para el afeitado, etc.)
- Yo anote y siga mis rutinas para estar bien.
- Yo apunte las cosas que noto me van haciendo falta (ir a la peluquería, útiles de aseo, ropa, complementos...)
- Yo acuda a la peluquería que saben mi estilo.
- Yo busque la mejor compañía para salir a comprar lo que necesito.

ES IMPORTANTE que yo pueda disponer de personas de mi confianza que me apoyen en cualquiera de los anteriores puntos, si lo necesito.

3ª HOJA DE RUTA

Tengo un Plan. Trucos, recursos y agendas.

E.- Mantener mi mente en forma. Para lograrlo puede ayudarme que:

Yo quiero (ejemplos):

1. Quedar con _____
para _____
(Jugar juegos de mesa, ver películas, videos...)
2. Ir a _____
para apuntarme a clases de _____
3. Hacer cosas en casa

(pasatiempos, ver las noticias, leer la prensa...)
4. Pedir a _____
que me instale y enseñe a usar _____
(juegos del teléfono móvil, del ordenador, la wii, la tablet...)
5. ...

- Yo decida si, verdaderamente, quiero cuidarme en este aspecto.
- Yo pruebe cosas que nunca he hecho pero que pueden gustarme y venirme bien (pasatiempos, juegos, talleres de memoria, clases o actividades diversas, ir a un centro social o centro de día...)
- Yo sepa con qué familiares y amigos cuento para hacer o ir a estas actividades.
- Yo use mis propios recursos e ideas, por ejemplo:
 - Hacerme un listado de pensamientos y de recuerdos.
 - Los que me hacen sentir bien, usarlos.
 - Los que me hacen sentir mal, evitarlos.
 - Tener cerca cosas que me ayuden a recordar y hacen sentir bien: fotos, objetos importantes para mi...
- Yo use todo lo que me ayude a recordar y a controlar mi vida: notas adhesivas (post-it), cuadernos o agendas de cualquier tipo, hacer fotos para recordar, notas de voz del teléfono, etc.

ES IMPORTANTE que yo pueda disponer de personas de mi confianza que me apoyen en cualquiera de los anteriores puntos, si lo necesito.

3ª HOJA DE RUTA

Tengo un Plan. Trucos, recursos y agendas.

F.- Relacionarme con otras personas. Para lograrlo puede ayudarme que:

Yo quiero (ejemplos):

1. Asistir al grupo de _____
2. Ir a actos de tipo _____
(social, deportivo, religioso, cultural, político, etc.)
3. Reunirme con el grupo de _____
4. Conocer a otras personas con problemas de memoria.
5. Hacerme socio/a de _____
6. ...

- Yo piense si quiero continuar viendo a mis conocidos, compañeros, participando en mis grupos.
- Yo decida si me apetece conocer a otras personas.
- Yo tenga localizados y conozca los recursos de mi entorno (asociaciones, centros socioculturales, de ocio...) por si deseo utilizarlos.
- Yo tenga un calendario con los horarios de mis reuniones y actividades habituales.
- Yo tenga una lista de personas con quien quedar para ir a diversos sitios.

ES IMPORTANTE que yo pueda disponer de personas de mi confianza que me apoyen en cualquiera de los anteriores puntos, si lo necesito.

G.- Hacer cosas que me gustan y me entretienen, que me hacen sentirme útil. Para lograrlo puede ayudarme que:

Yo quiero (ejemplos):

1. Acudir a actos (de tipo religioso, ciudadano, cultural, político, etc.)
2. Ayudar o colaborar con _____
3. Tener a mano los objetos mas importantes para mi: _____
4. Ver cuando quiera mis álbumes de fotos.
5. Poder escuchar mi música favorita _____.
6. ...

- Yo piense qué cosas me gustan y se hacer y me hacen sentir bien.
- Yo comunique a las personas más cercanas lo que quiero hacer y si hay algo que NO me gusta o NO quiero hacer.
- Yo haga una lista con las tareas y con responsabilidades concretas que me gustaría seguir haciendo (necesite o no ayuda).
 - Tareas del hogar (cocina, lavado de ropa, coser, pequeñas reparaciones, hacer pequeñas compras...)
 - Actividades creativas: manuales, artísticas...
 - Cuidar de o ayudar a los nietos...
 - Acompañar, visitar a otras personas.
- Yo sepa que cosas puedo hacer solo/a en casa y que me hacen sentir bien: oír mi música favorita o la radio, ver mis álbumes de fotos, ver la tele o mis películas, etc.

ES IMPORTANTE que yo pueda disponer de personas de mi confianza que me apoyen en cualquiera de los anteriores puntos, si lo necesito.

H.- Otras metas. Para lograrlo puede ayudarme que:

Yo quiero (ejemplos):

3ª HOJA DE RUTA

Tengo un Plan. Trucos, recursos y agendas.

Mi rutina diaria (por ejemplo de lunes a viernes)

	Quiero hacer
Desayuno	
Mañana	
Comida	
Tarde	
Cena	
Antes de acostarme	

Días especiales (por ejemplo el fin de semana)

	Quiero hacer
Desayuno	
Mañana	
Comida	
Tarde	
Cena	
Antes de acostarme	

Agenda Semanal

Mi semana normal	Mañanas	Tardes
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Agenda Mensual

Fechas importantes para mi

Fecha	Motivo

E ir añadiendo...