

Este folleto forma parte de una serie escrita por personal de enfermería y médico, así como expertos en la asistencia geriátrica. El objetivo de la serie es facilitarle el camino hacia la asistencia geriátrica residencial. Busque otros folletos con preguntas sobre necesidades asistenciales específicas. Puede descargarlos en: www.10questions.org.au

Estos folletos pueden resultarle útiles en los siguientes casos:

- Para buscar un centro de asistencia geriátrica residencial de alta calidad
- Para evaluar la calidad de su centro de asistencia residencial actual
- Para decidir entre dos centros de asistencia residencial similares.

Es importante que la plantilla incluya suficiente personal de enfermería titulado para satisfacer las necesidades de todos los pacientes. Pregunte cómo se atenderán sus necesidades particulares de asistencia.

Muchos empleados llevan uniformes similares. El hecho de que alguien aparente ser personal de enfermería no significa que lo sea. He aquí las diferencias:

Una persona titulada en enfermería (**en inglés, Registered Nurse [RN]**) ha cursado una licenciatura en enfermería durante un mínimo de tres años. Puede realizar procedimientos de enfermería, administrar analgésicos y ayudar para evitar los ingresos hospitalarios innecesarios.

El personal de enfermería con formación inferior a la licenciatura, conocido en inglés como **Enrolled Nurse (EN)**, trabaja bajo la dirección del personal licenciado. Tanto el personal RN como el EN cuentan con matrícula de un organismo regulador. La matrícula garantiza el cumplimiento de las normas profesionales y protege al público.

Los **auxiliares de enfermería (AIN) / cuidadores / empleados de servicios asistenciales (CSE)** trabajan bajo la supervisión del personal de enfermería, y prestan la mayor parte de los cuidados en residencias y en la comunidad. Su nivel de formación es variable.



TIENE DERECHO A HACER PREGUNTAS

En caso de que necesite representación o asesoramiento especializado sobre cualquier asunto que no se haya incluido en este folleto, póngase en contacto con:

**My Aged Care
(Servicios para la Tercera Edad)**
☎ 1800 200 422
myagedcare.gov.au

Servicio de Traducción e Interpretación (TIS)
☎ 131 450

Este folleto ha sido elaborado y aprobado por:



Consulte la lista completa de organizaciones colaboradoras en www.10questions.org.au

Si tiene dudas sobre un centro de asistencia geriátrica residencial, póngase en contacto con:

☎ 1800 951 822




10 Preguntas

SOBRE LA SALUD MENTAL EN CENTROS DE ASISTENCIA GERIÁTRICA (MENTAL HEALTH - SPANISH)



www.10questions.org.au

Tiene derecho a recibir asistencia confidencial y compasiva si se encuentra mal mentalmente. El aislamiento social y la depresión son frecuentes en las residencias geriátricas, por lo cual es importante que el personal sepa cómo cuidar de su salud física y mental.

1 ¿Cómo reconocerá el personal si me encuentro mal mentalmente?

El personal debe evaluar su estado de salud física y mental, y redactar con usted un plan de cuidados. Dicho plan debe incluir las señales que le indican a usted y a su familia que está decaendo. Es importante que su médico de cabecera o terapeuta revise periódicamente su estado de salud, incluida la salud mental y los medicamentos.

2 ¿El personal está capacitado para atender mis necesidades de salud mental?

La formación del personal puede variar y la rotación puede ser alta. Compruebe si el personal está capacitado para asistir en una serie de trastornos o síntomas de salud mental. El nuevo personal debe conocer sus necesidades cotidianas en materia de salud mental y cómo actuar si su estado comienza a decaer. Pocos centros emplean personal de enfermería con cualificaciones específicas en salud mental. Por tanto, si necesita asistencia especializada debe comprobar cómo la va a recibir.

3 ¿Cuántos cuidadores hay de día y de noche?

Es importante contar con personal suficiente para garantizar su seguridad y la de los demás. Algunas enfermedades mentales pueden provocar caídas. La ley obliga a contar con personal suficiente para garantizar la seguridad de los pacientes. Averigüe la proporción de personal por residente y compruebe si hay personal en todo momento.

4 ¿Qué tipo de apoyo se ofrece para las necesidades de salud mental?

La gama de servicios de salud mental puede variar. Compruebe qué servicios terapéuticos se ofrecen y llegue a un acuerdo con el centro sobre la manera en que accederá a ellos cuando los necesite. Tiene derecho a acceder a un médico de cabecera y a profesionales de la salud mental externos.

5 ¿Qué actividades ofrecen?

El aburrimiento puede acentuar el bajo estado de ánimo. Compruebe si se emplea un terapeuta de ocio, con qué frecuencia acude y si se ofrecen actividades que a usted le gusten. La actividad regular, la conexión social y tener mascotas cerca también ayudan a reducir la ansiedad. La revisión estructurada de la vida y la terapia cognitivo-conductual también son técnicas muy eficaces para mejorar el estado de ánimo.

6 ¿Podré moverme libremente por el lugar?

Las zonas que le muestran en su primera visita no son necesariamente donde le atenderán cuando se instale. Puede haber habitaciones dedicadas a las personas con trastornos mentales. A veces es necesario por razones de seguridad, pero nunca se debe restringir la libertad de movimiento por otros motivos, como la falta de personal.

7 ¿Hay psicólogos o trabajadores sociales in situ?

Muy pocos lugares emplean psicólogos o trabajadores sociales, por lo cual quizá deba pagar la visita de psicólogos privados. Si cumple ciertos requisitos, quizás pueda solicitar una ayuda económica*. En caso de que necesite acudir a alguna clínica externa, compruebe si

debe abonar el transporte y el personal que le acompaña. Si recibe asistencia por salud mental a domicilio, compruebe que continuará una vez que ingrese a la residencia.

8 ¿Tengo acceso a un psiquiatra?

Puede continuar las consultas a su propio psiquiatra, aunque es posible que deba desplazarse para verle. Por tanto, compruebe si deberá pagar el transporte y el personal acompañante. La residencia debería estar vinculada a los servicios locales de salud mental. Averigüe cual es el proceso de referencia. Es posible que la residencia disponga de equipos de psiquiatría geriátrica capaces de evaluar su salud mental. Si usted o sus médicos consideran que necesita cuidados más intensivos, puede ingresar al hospital.

9 ¿Mi familia y mis amigos participarán en mis cuidados y recibirán apoyo?

Es importante consultar a la familia y a los amigos sobre su historial asistencial y sus preferencias, y que participen en sus cuidados, con su consentimiento. Compruebe cómo el personal mantendrá informados a sus seres queridos sobre la atención que recibe, cuándo pueden visitarle y cómo pueden organizar pernoctaciones. Los amigos y familiares que le apoyan también pueden sentirse ansiosos o deprimidos. Algunos centros también ofrecen servicios a familiares y amigos. Estos servicios pueden incluir grupos de apoyo. Averigüe qué servicios ofrece la residencia.

10 ¿Cómo puedo mantener los vínculos con mi comunidad local?

Es importante mantenerse en contacto con los servicios que tiene en casa, sobre todo si su estancia es temporal. Esto ayuda a los cuidadores a personalizar su atención y apoyarle adecuadamente. Compruebe que el personal sabe con quién ponerse en contacto y que lo registran en su plan de cuidados.

*Algunas aseguradoras privadas ofrecen prestaciones limitadas para consultas a psicólogos y trabajadores sociales.