

Proyecto individualizado de atención para la persona cuidadora

Fecha de actualización	Fecha en qué se cumplimenta el PIA.
Datos personales	
Nombre y apellidos, cómo llamarle, fecha de nacimiento, correo electrónico	
Situación laboral y otras cargas	
Compatibilidad de horarios, recursos económicos, otras cargas...	
Unidad de convivencia y red de apoyos	
Conviven:	
Red de contactos: Próximos. Distantes	
Salud	
Enfermedades relevantes, discapacidad,...	
Tratamientos y prescripciones de salud	
Identidad significativa	
Cómo se ve ahora	
Lo que más le importa	
Lo que más le gusta hacer	
Lo que más le preocupa	

DESCRIPCIÓN que hace la persona

Descripción que hace la persona de su situación y de su funcionamiento en las diferentes dimensiones a valorar.

DIMENSIONES VALORACIÓN DEL FUNCIONAMIENTO	Recomendaciones
Bienestar físico <input type="checkbox"/> Inadecuado <input type="checkbox"/> Mejorable <input type="checkbox"/> Satisfactorio	<input type="checkbox"/> Hábitos de sueño y descanso. (118) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: (121) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para los brazos 1. (122) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para los brazos 2. (123) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para la cabeza y el cuello. (124) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para las manos. (125) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para los pectorales y abdominales. (126) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para las piernas 1. (127) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para las piernas 2. (128) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para el tronco 1. (129) <input type="checkbox"/> Mantenerse activo; ejercicio físico: para el tronco 2. (130)
Bienestar emocional <input type="checkbox"/> Genera malestar inmanejable <input type="checkbox"/> Genera malestar con capacidad de automanejo <input type="checkbox"/> No generan malestar	<input type="checkbox"/> ¿Tengo derecho a enfadarme? (104) <input type="checkbox"/> Cómo actuar cuando me siento triste. (105) <input type="checkbox"/> Cómo actuar cuando me siento culpable. (106) <input type="checkbox"/> ¿Cómo manejar los pensamientos? (107) <input type="checkbox"/> La autoestima del cuidador. (108) <input type="checkbox"/> ¿Cómo trabajar la autoestima? (109) <input type="checkbox"/> Grupos de autoayuda y de ayuda mutua. (110) <input type="checkbox"/> Visualización. (Audio 152) <input type="checkbox"/> Relajación muscular progresiva. (Audio 153) <input type="checkbox"/> Respiración profunda. (Audio 154) <input type="checkbox"/> Atención plena a los sentidos (Audio 155) <input type="checkbox"/> Atención plena a la respiración (Audio 156) <input type="checkbox"/> Atención plena a los sonidos (Audio 157) <input type="checkbox"/> Atención plena a lo que vemos (Audio 158) <input type="checkbox"/> Atención plena a las emociones (Audio 159) <input type="checkbox"/> Atención plena actividades vida (Audio 160) <input type="checkbox"/> Escáner corporal. (Audio 161)

<p>Libertad de decisión, derechos y creencias</p> <p><input type="checkbox"/> Inadecuado</p> <p><input type="checkbox"/> Mejorable</p> <p><input type="checkbox"/> Satisfactorio</p>	<p><input type="checkbox"/> Deberes y derechos del cuidador. (131)</p> <p><input type="checkbox"/> En qué consiste cuidar a un familiar. (132)</p> <p><input type="checkbox"/> La experiencia de cuidar a un familiar. (133)</p> <p><input type="checkbox"/> Las consecuencias de los cuidados en la persona que cuida de un familiar. (134)</p> <p><input type="checkbox"/> La elección de cuidar o no cuidar. (135)</p>
<p>Relaciones personales e inclusión social</p> <p><input type="checkbox"/> Inadecuado</p> <p><input type="checkbox"/> Mejorable</p> <p><input type="checkbox"/> Satisfactorio</p>	<p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: Dificultades en la comunicación. (136)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: La escucha activa. (137)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: Ejercicios de escucha activa. (138)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: la empatía. (139)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: Ejercicios de empatía. (140)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: El asertividad. (141)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: Ejercicios de asertividad. (142)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: Consejos para pedir ayuda. (143)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: Cómo decir no a una petición. (144)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: Cómo expresar sentimientos. (145)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar las relaciones sociales: poner límites al cuidado. (114)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar las relaciones sociales: Para evitar soledad y aislamiento. (115)</p> <p><input type="checkbox"/> Cómo mejorar la comunicación: Ejercicio mantenimiento de las relaciones (116)</p>
<p>Competencia personal y organización</p> <p><input type="checkbox"/> Inadecuado</p> <p><input type="checkbox"/> Mejorable</p> <p><input type="checkbox"/> Satisfactorio</p>	<p><input type="checkbox"/> Competencia personal y desempeño: ¿Cómo me organizo para cuidar mejor? (111)</p> <p><input type="checkbox"/> Competencia personal y desempeño: Planificando el tiempo y organizando actividades. (112)</p> <p><input type="checkbox"/> Competencia personal y desempeño: Ejemplo de calendario organizativo. (113)</p> <p><input type="checkbox"/> Estado financiero y empleo: Cuidar y trabajar. (117)</p>
<p>Observaciones y Planificación</p>	
<p><i>Observaciones sobre el funcionamiento que puede tener en cuenta el/la tele operador/a de referencia.</i></p> <p><i>Priorización de objetivos.</i></p> <p><i>Entrega, planificación, secuenciación y personalización de la entrega de las recomendaciones y su vinculación con lo importante para la persona.</i></p>	

Primer objetivo principal

Objetivo de la persona y relación con su identidad significativa

Segundo objetivo principal

Objetivo de la persona y relación con su identidad significativa

Tercer objetivo principal

Objetivo de la persona y relación con su identidad significativa

Intensidad de atención a la persona

Seleccionar una opción

- Baja:** Puede incluir alguna recomendación con carácter preventivo.

Justificación:

Puntuación Zarit en caso de haberlo empleado (ZARIT <69 puntos):

- Media:** Incluyen recomendaciones relevantes

Justificación:

Puntuación Zarit en caso de haberlo empleado (ZARIT: > ó =70 puntos):

- Alta:** Se procurará intensamente corregir la situación de la persona que determina esta necesidad

Justificación:

Puntuación Zarit en caso de haberlo empleado (ZARIT: > ó = 70 puntos + responder “casi siempre” a la pregunta 16 de la escala ()):*

**Pregunta 16 Escala Zarit ¿Siente que será incapaz de cuidar a su familiar por mucho más tiempo*

Observaciones:

Elementos a los que debe estar atento el/la teleoperador/a de referencia para identificar una posible modificación en la asignación a una intensidad.