

# "¿Cómo quiero...?"

CONSTRUYENDO  
MI PLAN DE ATENCIÓN Y VIDA



matia

# "¿Cómo quiero...?"

## CONSTRUYENDO MI PLAN DE ATENCIÓN Y VIDA



**Nombre Apellido Apellido (XXX)**

*Cómo le gusta que le llamen*

**Quién Soy**

**Cómo Quiero**

**Qué Quiero y qué necesito**

**Me encantaría**

**Mi día a día**

Profesional de Referencia: XXX Idioma: XXX  
Unidad de convivencia: XXX

**matia** vivir con sentido **Mis Datos** **Mis Cosas** **Mis Informes** **matia** gozoz bizi

El Cómo Quiero forma parte del Plan de Atención y Vida. El plan contiene la información relevante sobre quién es la persona, cuál es su historia, qué es importante para él o para ella, cuáles son sus objetivos y deseos y cuáles son sus preferencias respecto a los cuidados cuando necesita apoyo. A continuación, se describen brevemente las **partes del Plan**:

### Quién soy

Con el objeto de conocer la persona que ha sido y, en consecuencia, sigue siendo, este punto contempla la información relativa a su historia de vida y a sus fortalezas.

### Qué quiero y qué necesito

Refleja la información relativa a lo que para la persona es importante a día de hoy. Aquello que hay que tener en cuenta para que pueda tener una vida con sentido, una vida que merezca la pena ser vivida. Identifica los objetivos personales y el plan de apoyos e intervenciones profesionales acordadas.

### Cómo quiero

En este punto se determina cómo la persona quiere ser apoyada en los diferentes momentos del día y cuáles son sus rutinas y preferencias al respecto.

### Me encantaría

Este apartado contiene la información relativa a los sueños y deseos especiales por cumplir, propósitos que la persona tenía o que se generan en la actualidad y que le permitirán seguir desarrollando su proyecto de vida.

### ¿Para qué sirve el 'Cómo quiero'?

Es una ayuda para que las profesionales podamos apoyar a las personas a ser cuidadas según sus preferencias y necesidades. Algunos aspectos clave del mismo son:

- ✓ Lo realiza la profesional de referencia mediante conversaciones junto con la propia persona o con su familia o persona allegada cuando la persona no puede aportar la información necesaria.
- ✓ Es aconsejable utilizarlo para la recogida de información desde el ingreso.
- ✓ Es un documento vivo, que va evolucionando con la persona.
- ✓ Es un acuerdo con la persona en torno al cuidado.
- ✓ Todos aportamos al CQ. La profesional de referencia tiene la visión integral del mismo.



### ¿Cómo es el 'Cómo quiero'?

Se compone de varias hojas o pestañas, para que cada una pueda estar colocada en el lugar en el que vaya a ser más práctica para su uso, en el caso de su uso en papel y para su consulta ágil (por pestañas) cuando accedamos a él en el ordenador o dispositivo móvil.

- CQ empezar el día
- CQ pasar el día
- CQ comer
- CQ acostarme
- CQ pasar la noche
- CQ hacer otras cosas importantes para mí

### ¿Por qué está en primera persona?

El CQ, igual que el resto de apartados del Plan de Atención y Vida y las Valoraciones como la Historia de vida, Gustos, preferencias y expectativas, está redactado en primera persona porque recoge la información desde su perspectiva. El hecho de estar así promueve, además, la visión en quienes acompañamos de que **es la persona la dueña de su Plan.**

### ¿Cómo se hace el 'Cómo quiero'?

Cada profesional del centro aporta información importante para los cuidados de cada persona, pero la parte fundamental del CQ la completa la profesional de referencia junto con la persona y/o su familia.

## ¿Qué información contiene el 'Cómo quiero'?

### 1. Encabezado



**Nombre:** nombre completo y la forma en la que la persona quiere que se le llame.

**Profesional de referencia:** nombre la profesional de referencia.

**Unidad de convivencia** en la que vive.

**Idioma:** euskera / castellano / otros.

**Para comunicarte conmigo es importante:** en este apartado dejamos constancia de información relevante para la comunicación con la persona. Anotamos si hay alguna manera especial en la que debemos dirigirnos a la persona para garantizar la comunicación ante problemas de audición, o de comprensión, o de manera de hablar, etc.

### 2. Momentos

CQ  
empezar el día

CQ  
pasar el día

CQ  
comer

CQ  
acostarme

CQ  
pasar la noche

CQ hacer otras cosas importantes para mí

- **Mi rutina a la hora de empezar el día es \_\_\_\_\_.** Reflejamos cuál es la rutina de la persona en este momento del día, sus costumbres y sus preferencias.
- **Necesito apoyo en \_\_\_\_\_.** Se indican los apoyos y cuidados que necesita la persona para la actividad.
- **Anímame a \_\_\_\_\_.** Anotamos aquí aquello en lo que necesita que se le anime para favorecer que mantenga sus capacidades y autonomía.
- **Me \_\_\_\_\_ cuando \_\_\_\_\_, Me puedes ayudar \_\_\_\_\_.** Solo cuando es necesario reflejamos si la persona tiene algún comportamiento que nos reta fruto de una necesidad no cubierta que debemos conocer para ese momento del día.
- **Otros cuidados:** información a tener en cuenta cuando vamos a prestar apoyo a la persona en ese momento del día.
- **Riesgos:** que debemos conocer y las acciones para minimizarlos.

## Un ejemplo: Cómo apoyar a Juana a la hora de levantarse.



Juana Fernández Uranga (**Juana**)

**Profesional de Referencia:** Antxon Iturbe

**Idioma:** Castellano

**Unidad de convivencia:** 3ªA

**Para comunicarte conmigo es importante:** que me hables alto y despacio ya que he perdido mucha audición

**CQ**  
empezar el día

**CQ**  
pasar el día

**CQ**  
comer

**CQ**  
acostarme

**CQ**  
pasar la noche

**CQ** hacer otras  
cosas importantes  
para mí

### Levantarme y ducharme

- Mi **rutina** a la hora de levantarme es: Me despierto muy temprano y me gusta estar tranquila en la cama hasta el momento de la ducha. Me gusta que entres y subas la persiana y así voy despejándome poco a poco. No soy muy habladora a primera hora pero me gusta darte los buenos días y que me digas qué tiempo hace. Me gusta ducharme todos los días y lo hago antes de desayunar.
- Necesito tu **apoyo** para levantarme de la cama e ir hasta el baño. Voy andando despacio y apoyándome en ti. En la ducha necesito la silla de baño ya que no puedo estar mucho tiempo de pie.
- **Anímame** a que sea lo más autónoma posible en la ducha. Puedo enjabonarme, aclararme y secarme todas las partes de mi cuerpo a las que llego. También a elegir el jabón que quiero, ya que tengo varios olores diferentes.
- A veces me siento insegura en la ducha, me entra miedo y quiero salir inmediatamente de allí. Me puedes ayudar si me das conversación o si cantamos juntas, así estoy distraída y se me pasa mejor este rato.

#### Cuidados

Uso una crema especial que me ha recetado el médico. Hay que aplicarla en las piernas tras la ducha.

#### Riesgos

A veces me mareo tras la ducha y por eso es importante que esté un rato sentada después, levantarme despacio e ir de tu mano.

### Vestirme y arreglarme

- **Mi rutina para vestirme es:** elijo la ropa y la preparo el día anterior. A veces cambio de opinión cuando me dices el tiempo que va a hacer. Me gusta mucho la ropa e ir impecable.
- **Mi rutina para vestirme es:** me maquillo un poco y me pongo perfume y algún detalle cada día. Necesito tu apoyo para verte ya que no puedo hacerlo sola y también que me "pases revista" por si tengo alguna mancha o algún descosido porque no vep bien. Como no puedo peinarme bien, necesito tu ayuda también en eso. Me gusta llevar el pelo como en la fotografía del tocador.

**Anímame** a ponerme guapa.

**matia**  
*vivir con sentido*