

Menú de confort

Utilice el menú de confort con los residentes para identificar formas de reducir la ansiedad, el malestar y el dolor sin usar medicamentos.

☒ **Marque a continuación los artículos que le interesaría probar...**

Relajación

- ☐ Pelota antiestrés, masaje de manos
- ☐ Visita del capellán, visita de lectura, visita de conversación, música relajante
- ☐ Sonidos de fondo suaves/ máquina de sonido
- ☐ Terapia de imágenes guiadas: le ayuda a imaginar cosas positivas y relajantes
- ☐ Tiempo tranquilo/ininterrumpido
- ☐ Terapia con mascotas
- ☐ Aceites esenciales
- ☐ Oscuridad
- ☐ Caminar/Cambio de escenario

Confort

- ☐ Compresa caliente
- ☐ Compresa fría
- ☐ Hielo
- ☐ Mantas calientes
- ☐ Paño caliente
- ☐ Paño frío
- ☐ Cojines adicionales (cuello, rodillas, tobillos, lumbares)
- ☐ Humidificación para su fuente de oxígeno
- ☐ Spray nasal salino
- ☐ Ventilador
- ☐ Reposicionamiento
- ☐ Baño o ducha caliente
- ☐ Estiramiento suave
- ☐ Comida o bebida
- ☐ Ajuste de la temperatura

Entretenimiento

- ☐ Libro (audio, letra grande)
- ☐ Revista
- ☐ Película
- ☐ Wi-Fi para su computadora portátil o tableta
- ☐ Mazo de cartas
- ☐ Libro de pasatiempos (crucigramas, sopas de letras, sudokus)
- ☐ Bloc de notas y bolígrafo
- ☐ Libro para colorear
- ☐ Juegos de mesa
- ☐ Arte y manualidades
- ☐ Música favorita
- ☐ Televisión
- ☐ Juego electrónico portátil
- ☐ Delantal/manta de actividades

Sentirse mejor

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bálsamo labial | <input type="checkbox"/> Loción |
| <input type="checkbox"/> Lavarse la cara/ cepillarse los dientes | <input type="checkbox"/> Piruleta/caramelo |
| <input type="checkbox"/> Peinarse o cepillarse el pelo | <input type="checkbox"/> Chocolates |
| <input type="checkbox"/> Champú/ acondicionador | <input type="checkbox"/> Luz solar |
| <input type="checkbox"/> Masaje en el cuero cabelludo | <input type="checkbox"/> Rezar |
| <input type="checkbox"/> Bata | <input type="checkbox"/> Visita con mascota |
| <input type="checkbox"/> Diadema | <input type="checkbox"/> Ponerse ropa favorita |
| <input type="checkbox"/> Raspado bucal/ enjuague bucal | <input type="checkbox"/> Pedicura/ manicura |

Sueño

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tapones para los oídos | <input type="checkbox"/> Protector/máscara para los ojos | <input type="checkbox"/> Manta de peso |
| <input type="checkbox"/> Luz nocturna | <input type="checkbox"/> Televisión/música/ máquina de sonido | <input type="checkbox"/> Tiempo de sueño ininterrumpido |
| <input type="checkbox"/> Tranquilidad | | |

Utilice este espacio para enumerar otras ideas

— Pregunte al personal sobre los procedimientos de seguridad para los artículos que se traen a las instalaciones. —