

AYUDA PARA CUIDADORES

Opciones para el cuidado comunitario



Cuidar de un ser querido es estresante, pero usted no está solo. Esta guía ayuda a entender los diferentes tipos de ayuda que usted puede obtener para usted y la persona que cuida.



¿Soy un cuidador?

Cuidadores son todos los que brindan o dan cuidado y apoyo sin pago ya sea a un familiar, amigo o vecino que está débil, enfermo o discapacitado. La persona que recibe tal atención puede vivir en una casa o en una instalación de cuidado.

Tipos de ayuda

<p>Ayuda informal</p> <ul style="list-style-type: none">• Amigos• Familiares 	 <p>Organizaciones que dan información y referencias</p>
	 <p>Administración de cuidado</p>

Estas fuentes pueden ayudar con **tareas específicas, apoyo emocional y actividades.**

Tipos de ayuda

Cuidado social diario para adultos

- Actividades sociales
- Alimentos
- Actividades de recreación
- Educación



Cuidado de salud diario para adultos

- Los mismos servicios que el cuidado social
- Servicios sociales y de salud más intensivos
- Sirve a personas con condiciones médicas graves o crónicas
- Sirve a personas que están en riesgo de necesitar el cuidado de enfermeras en el hogar

Servicios de transporte

- Viajes de ida y vuelta a citas médicas, a programas de cuidado durante el día y a otros servicios
- Conductores voluntarios, buses, taxis o camionetas con equipo especial
- Generalmente el transporte se pide con anticipación y en un horario fijo para asistir a citas semanales
- Puede haber una tarifa



Cuidado de respiro

- Respiro quiere decir tomar una pausa o un alivio temporal de las responsabilidades del cuidado
- Existe en varias formas y por varias cantidades de tiempo



Cuidado en casa

ASISTENTES DE SALUD/AYUDA CON LOS QUEHACERES

- Asistentes de enfermería
- Compañerismo/supervisión
- Quehaceres
- Preparación de alimentos
- Ayuda física (vestirse, bañarse)

PROFESIONALES

- Enfermeras
- Trabajadores sociales
- Patólogos del habla
- Terapistas físicos
- Dietistas

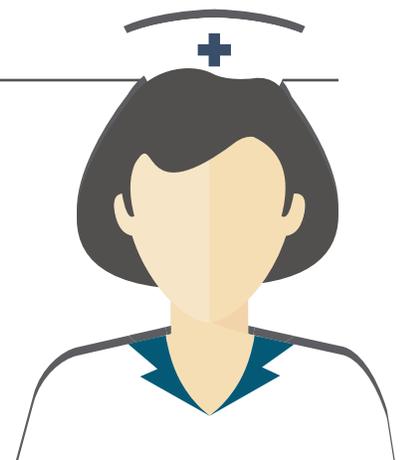
Servicios nutricionales

COMIDAS COMPARTIDAS

- Proveen comida, generalmente almuerzo, en un grupo
- Muchas iglesias, sinagogas, proyectos de viviendas, centros para ancianos, centros comunitarios y programas diurnos ofrecen comidas
- Una pequeña tarifa para los servicios

MEALS ON WHEELS – Comida a domicilio

- Provee comidas a personas confinadas que no pueden ir de compras ni preparar su propia comida
- Se entrega los días de entre semana



Grupos de apoyo para cuidadores



- Conocer a personas que están pasando por experiencias similares. ¡Usted no está solo!
- Hablar de soluciones sobre problemas comunes
- Aprender de los recursos disponibles
- Dar y recibir ánimo, comprensión y apoyo
- Los grupos son sostenidos en hospitales, organizaciones de apoyo para enfermedades específicas, lugares de adoración y otros centros comunitarios

Alternativos de ubicación



Se debe de considerar el cuidado en una instalación de cuidado cuando...

- Usted provee cuidado (o supervisión) constante
- Se está perjudicando su salud
- Sufre de agotamiento, estrés, temor y aislamiento
- Su ser querido camina sin rumbo, alejándose del hogar y teme que se pierda
- Su ser querido no puede completar sus actividades básicas de la vida diaria (vestirse, bañarse, ir al baño)
- Su ser querido necesita varios servicios de rehabilitación

Instalaciones de residencia asistida

- Recámaras o apartamentos privados/compartidos con áreas comunes para hacer actividades y comer
- Énfasis en la independencia y la privacidad
- La mayoría proveen seguridad las 24 horas, transporte y sistemas de llamadas de emergencia en cada unidad
- Proveen actividades recreativas y sociales
- Algunas instalaciones proveen asistencia con el aseo personal

Comunidades de retiro (Cuidado continuo o cuidado de la vida)

- Complejos de viviendas grandes que ofrecen opciones variadas como vivir independientemente o instalaciones de enfermería especializada.
- Las personas a menudo comienzan a vivir de manera independiente y luego progresan a través de varios niveles de cuidado cuando sus necesidades aumentan
- A menudo requieren un gran compromiso económico por adelantado



Instalación de enfermería especializada

- Servicios continuos de enfermería bajo la supervisión de una Registered Nurse (Enfermera titulada) o Licensed Vocational Nurse (Enfermera práctica con licencia)
- Baños, recámaras y cuartos compartidos
- Ayuda con todo aspecto del aseo personal
- Servicios de rehabilitación
- Actividades recreativas y sociales



Instalaciones del cuidado de Alzheimer

- Para personas que tienen la enfermedad de Alzheimer o demencia
- Se ha diseñado para proveer mayor independencia para los residentes en una instalación segura
- El personal tiene capacitación especial
- Proveen actividades apropiadas
- Puede ser parte de una instalación de enfermería especializada/instalación de residencia asistida

Al tomar la decisión de hacer la transición a una instalación debe considerar...

- El costo - ¿Qué puede pagar usted o su seguro?
- El tamaño - ¿Se sentirá cómodo?
- La estructura física - ¿Es segura?
- La ubicación - ¿Es fácil visitar?
- El ambiente - ¿Cuál es su primera impresión?
- Actividades sociales y recreación

Alojamiento, comida y cuidado

- Para las personas que no pueden vivir solos pero que no necesitan servicios de enfermería especializada
- Generalmente son casas tradicionales en un vecindario residencial
- Baños, recámaras y cuartos compartidos
- Proveen ayuda con el aseo personal (p.ej., bañarse, vestirse)
- Proveen algunas actividades recreativas y sociales
- Hable con cada instalación de la seguridad (salidas cerradas con llave)

Como encontrar los servicios que necesita

Una vez que sepa la ayuda que necesite, use una agencia de información y referencias para ayudarlo a encontrar los servicios que quiere.

USC Leonard Davis
Family Caregiver Support Center

LACRC
LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER

ESCUELA DE GERONTOLOGÍA LEONARD DAVIS DE USC

3715 McCLINTOCK AVE
LOS ANGELES, CALIFORNIA 90089-0191

HÁBLENOS SIN CARGO EN: 1-800-540-4442

HORARIO DE LA OFICINA PRINCIPAL
8:30-5:00PM DE LUNES A VIERNES

WWW.FCSCGERO.ORG

LOS ANGELES CAREGIVER RESOURCE CENTER
(CENTRO DE RECURSOS PARA CUIDADORES DE LOS ÁNGELES)
UN PROGRAMA DEL CENTRO DE APOYO PARA CUIDADORES FAMILIARES DE USC