



Ayuda para los Cuidadores

Una guía rápida de Los Angeles Caregiver Resource Center
 1-800-540-4442 <http://geroweb.usc.edu/lacrc/>



El cuidado de un ser querido puede ser estresante, pero usted no está solo. Esta guía le ayuda a entender la clase de ayuda que puede obtener para usted y para la persona que está cuidando.

¿Soy un cuidador?	Cualquier persona que proporciona atención y apoyo no remunerados a un miembro de la familia, un amigo o un vecino de salud frágil, enfermo o discapacitado es un cuidador . La persona que recibe el cuidado puede vivir en el hogar o en una instalación que proporciona este tipo de atención.
--------------------------	---

Considere su situación	Liste sus problemas para que sepa la clase de ayuda que necesita
	¿Qué tan bien funciona mi ser querido? ¿Qué problemas tiene?
	¿Qué tipo de ayuda necesita mi ser querido para vivir tan independientemente como sea posible?
	¿Cuánto dinero tengo disponible para pagar recursos externos?
	¿Cubrirá mi seguro cualquiera de estos servicios?
	¿Qué días y horas necesito ayuda?
	¿Qué tipo de ayuda están dispuestos a proporcionar mis amigos y familiares?

Ayuda de la comunidad	Ayuda informal		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Amigos ▪ Familiares ▪ Vecinos ▪ Miembros de la iglesia 	Ellos pueden ayudarle con...	Lo que usted puede hacer...
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tareas específicas ▪ Apoyo emocional ▪ Actividades 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Haga una lista de sus ayudantes informales ▪ Pídeles que hagan algo específico
	Organizaciones de información y referencia		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Le ayudan a encontrar los servicios que necesita. ▪ Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - vivienda - comida - atención diurna para adultos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los Angeles Caregiver Resource Center 1-800-540-4442 ▪ Area Agency on Aging (AAA) 1-800-510-2020 ▪ Local Senior & Community Center Consulte las páginas amarillas 	
Administración de casos			



	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un administrador de casos le ayuda a encontrar y a administrar servicios para satisfacer las necesidades a largo plazo. ▪ Los administradores de casos pueden ayudarle a determinar la elegibilidad para programas de ayuda social, planear la atención a largo plazo e intervenir en casos de crisis.
--	---

Ayuda de la comunidad	Cuidado diurno para adultos		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ofrece a los participantes tiempo para disfrutar el apoyo de compañeros y recibir servicios médicos y sociales. ▪ Proporciona descanso al cuidador. 		
	Dos tipos de cuidado	Cuidado social diurno para adultos	Cuidado médico diurno para adultos
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Actividades sociales ▪ Comidas ▪ Recreación ▪ Educación ▪ Algunos servicios relacionados con la salud 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los mismos servicios que el cuidado social ▪ Servicios médicos y sociales más intensivos ▪ Sirve a personas con problemas médicos graves. ▪ Sirve a las personas que corren el riesgo de necesitar atención de enfermería en el hogar
	Servicios de transportación		
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Viajes hacia y desde las citas médicas, programas de cuidado diurno y otros servicios. ▪ Conductores voluntarios, autobuses, taxis o camionetas <i>van</i> especialmente equipadas. ▪ Usualmente se solicitan con anticipación y tienen un horario regular para ir a las citas semanales. ▪ Generalmente se proporcionan por una cuota. 		
	Programas de nutrición		
	Congregate Meals	Meals on Wheels	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporciona comidas, usualmente el almuerzo, en grupo ▪ Muchas iglesias, sinagogas, proyectos de vivienda, centros de envejecientes, centros comunitarios y programas diurnos ofrecen comidas. ▪ El servicio se proporciona mediante una pequeña cuota. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proporciona servicio a las personas que están confinadas en el hogar y que no pueden comprar ni preparar su propia comida. ▪ Se entrega los días de la semana. ▪ Los servicios se proporcionan por una cuota. 	
	Atención temporal		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Atención temporal significa tiempo libre para el cuidador; pueden ser unas horas o unos días. ▪ Generalmente involucra atención diurna para adultos, atención en el hogar o una estancia durante la noche en una instalación. 			
Atención en el hogar			
D	Tareas domésticas / Auxiliares médicos	Profesionales	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Asistentes de enfermería ▪ Tareas domésticas ▪ Tareas pesadas ▪ Cocinar ▪ Asistencia física (vestirse, bañarse) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enfermeras ▪ Trabajadores sociales ▪ Patólogos del habla ▪ Terapeutas físicos ▪ Dietistas
--	---	---

Ayuda de la comunidad	Grupos de apoyo para los cuidadores
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conozca personas que tienen experiencias similares. ¡No está solo! ▪ Hable sobre soluciones a problemas comunes. ▪ Entérese de los recursos disponibles. ▪ Proporcione y reciba aliento, comprensión y apoyo. ▪ Los grupos se reúnen en hospitales, organizaciones de apoyo sobre ciertas enfermedades y en otros centros de la comunidad.

Al considerar una instalación	Debe pensar en el cuidado en una instalación cuando...
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Usted proporciona cuidado (o supervisión) las 24 horas. ▪ Su salud se ve significativamente afectada. ▪ Sufre agotamiento, estrés, temor y aislamiento. ▪ Su ser querido se sale de su hogar. ▪ Su ser querido no puede completar sus actividades de la vida cotidiana (vestido, baño, cuidado personal). ▪ Su ser querido necesita múltiples servicios de rehabilitación.
	Instalaciones de vida asistida
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Habitaciones o apartamentos privados con áreas comunes para actividades y comidas. ▪ Énfasis en independencia y confidencialidad. ▪ La mayoría proporcionan seguridad durante las 24 horas, transportación y sistemas de llamada de emergencia para cada unidad. ▪ Proporcionan actividades recreativas y sociales. ▪ Algunas instalaciones ofrecen asistencia en cuidado personal.
	Alojamiento y cuidado
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para las personas que no pueden vivir solas pero que no necesitan atención de enfermería especializada. ▪ Usualmente hogares tradicionales en vecindarios residenciales. ▪ Baños, recámaras y espacios para vivir compartidos. ▪ Proporcionan asistencia en el cuidado personal (por ejemplo, para bañarse o vestirse). ▪ Proporcionan algunas actividades recreativas y sociales. ▪ Hable con cada instalación sobre la seguridad (salidas cerradas).
Instalación de enfermería especializada (centro para la tercera edad)	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Servicios continuos de enfermería proporcionados por una enfermera titulada o una enfermera vocacional profesional. ▪ Baños, recámaras y espacios para vivir compartidos. ▪ Ayuda con todos los aspectos del cuidado personal. ▪ Servicios de rehabilitación. ▪ Actividades recreativas y sociales.
--	---

Al considerar una instalación	Instalaciones de atención de pacientes con enfermedad de Alzheimer	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Para personas con enfermedad de Alzheimer y demencia. ▪ Diseñadas para proporcionar independencia máxima a los residentes en una instalación asegurada. ▪ El personal está especialmente capacitado. ▪ Proporciona actividades apropiadas. ▪ Puede ser parte de una instalación de enfermería especializada. 	
	Comunidades de retiro (atención continua o atención vital)	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grandes complejos que ofrecen opciones que varían desde vida independiente hasta instalaciones de enfermería especializada. ▪ Con frecuencia las personas comienzan viviendo independientemente y luego progresan a través de varios niveles de cuidado según aumenten sus necesidades. ▪ Con frecuencia se requiere un compromiso financiero significativo por anticipado. 	
	Cuando vaya a tomar la decisión para usar una instalación considere...	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ El costo, ¿que puede pagar usted o su seguro? ▪ Tamaño, ¿estará cómodo su ser querido? ▪ Estructura física, ¿es segura? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ubicación, ¿es fácil para visitar? ▪ Ambiente, ¿qué le dice su sentido común? ▪ Actividades sociales y recreativas 	

Encuentre los servicios que desea	Una vez que sepa el tipo de ayuda que necesita, utilice a una agencia de información y referencias para que le ayude a encontrar los servicios que desea.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los Angeles Caregiver Resource Center 1-800-540-4442 ▪ Area Agency on Aging (AAA) 1-800-510-2020
--	--	---

Los Angeles Caregiver Resource Center: LA Central (213) 740-1376 LA del Sureste (562) 469-6255	http://www.usc.edu/lacrc Valle de San Gabriel (626) 814-3334 Valle de Antelope y Santa Clarita (661) 945-4852
---	--