Tri-County Office on Aging

Una guía sobre apoyos y servicios para cuidadores

Recursos, apoyos y servicios para familias cuidadoras, amigos, vecinos y otros apoyos informales.

¿ES USTED UN CUIDADOR?

¿Proporciona cuidados no remunerados a un adulto con una condición de salud crónica, pérdida de memoria o discapacidad física?

☐ Sí ☐ No

¿Depende otro adulto de usted para su seguridad, finanzas y/o encargos?

☐ Sí ☐ No

¿Se siente responsable por la salud y el bienestar de otro adulto?

☐ Sí ☐ No

¿Depende otro adulto de usted para hacer las compras de comestibles y/o preparar las comidas?

☐ Sí ☐ No

¿Ayuda a otro adulto con el cuidado personal, como bañarse, vestirse y asearse?

☐ Sí ☐ No

¿Administra medicamentos y/o consultas médicas para otro adulto?

☐ Sí ☐ No

Si respondió "Sí" a cualquiera de estas preguntas, ¡usted es un cuidador!

"Are you a Caregiver?" [Cuestionario] Recuperado y adaptado de caregivercalifornia.org/caregiver-quiz

¿Qué es el síndrome de burnout (agotamiento)?

El síndrome de burnout, o agotamiento, es un estado de completo agotamiento mental, físico y emocional.

Este ocurre cuando los cuidadores soportan estrés prolongado debido a las exigencias de su rol de cuidador. No es culpa del cuidador.

¿Cómo reconocer las señales?

- Cambios en el apetito o el peso
- Enfermarse con más frecuencia
- Ansiedad y depresión
- Fatiga o falta de energía para realizar las tareas
- Dificultad para concentrarse
- Retirarse de actividades sociales o pasatiempos
- Ira hacia la persona que recibe sus cuidados
- Perder el control emocional o físico
- Aumento del consumo de sustancias (como alcohol o nicotina)
- Pensamientos de querer hacerse daño a sí mismo o a la persona que recibe sus cuidados

Los recursos y apoyos para cuidadores tienen como objetivo:

Educar, apoyar y ayudar a proporcionar un descanso y aliviar parte del estrés de la rutina diaria del cuidado.

Encuentre grupos de apoyo en:

tcoa.org/resources/support-groups

Programas educativos

Herramientas Poderosas para Cuidadores (Powerful Tools for Caregivers) es un taller interactivo diseñado para apoyar a los cuidadores familiares a cuidarse mejor mientras asisten a un familiar o amigo. Este taller se reúne durante dos horas y media una vez por semana durante seis semanas

La serie sobre el cuidado de personas con demencia (Dementia Caregiving Series) proporciona información básica sobre la demencia para las personas que cuidan a una persona con esta dolencia o para cualquier persona que quiera aprender más sobre la demencia. Los profesionales son bienvenidos. Este taller se reúne durante una hora y media una vez por semana durante tres semanas.

El Programa Cuidador Experto (Savvy Caregiviver Program) proporciona información detallada sobre la demencia y habilidades de comunicación para personas que cuidan a alguien con demencia en el hogar. Este taller se reúne durante dos horas una vez por semana durante seis. semanas.

Cada taller se reúne en grupos pequeños en lugares comunitarios a lo largo de los condados de Clinton, Eaton e Ingham, y puede estar disponible en línea. Todos los talleres se ofrecen sin costo alguno. Se aceptan donaciones. **Consulte el programa completo del taller en el sitio web de TCOA a continuación.**

tcoa.org/classesevidence-based-programs

La Oficina sobre el Envejecimiento de los Tres Condados (Tri-County Office on Aging) se ha asociado con **Trualta** para proporcionar una herramienta de aprendizaje en línea interactiva, gratuita y a su propio ritmo para cuidadores. Utilice el siguiente enlace para acceder a material de audio, video e impreso sobre una variedad de temas destinados a ayudar a desarrollar habilidades para cuidar mejor a su ser querido y a usted mismo.

tcoa.trualta.com

SCAN ME

Otros recursos para cuidadores

El Asesoramiento sobre Opciones (Options Counseling) es un proceso interactivo, dirigido por el participante, para discutir y explorar completamente las opciones, oportunidades y recursos con personas de todas las edades e ingresos que buscan servicios y apoyos a largo plazo (Long-Term Supports and Services LTSS) para abordar sus necesidades personales de servicio y apoyo.

Los especialistas en **información y asistencia** (**Information and Assistance**) proporcionan información sobre temas de importancia para adultos mayores y personas con discapacidades, como vivienda, elegibilidad financiera para programas, servicios a domicilio y opciones de cuidado a largo plazo.

La Coordinación de Casos/Descanso (Case Coordination/Respite) está disponible para personas que pueden beneficiarse de un apoyo limitado. Un especialista realiza una evaluación y puede organizar servicios a domicilio para personas elegibles que necesitan asistencia con cuidado personal, tareas del hogar, quehaceres domésticos, o que necesitan un descanso del cuidado de personas dependientes.

Consejos de supervivencia para cuidadores

1. Planifique con anticipación
2. Conozca más sobre los recursos disponibles
3. Tómese las cosas un día a la vez
4. Desarrolle planes de contingencia
5. Acepte ayuda
6. Haga de SU salud una prioridad
7. Descanse lo suficiente y aliméntese adecuadamente
8. Hágase tiempo para el ocio
9. ¡Sea bueno consigo mismo!
10. Comparta sus sentimientos con los demás

Para más información sobre recursos para cuidadores, comuníquese con la Oficina sobre el Envejecimiento de los Tres Condados al:

tcoa.org/caregiver-support

517-887-1440

Tri-County Office on Aging

5303 S. Cedar St., Bldg. 1
Lansing, MI 48911

Teléfono: 517-887-1440
Llamada gratuita: 800-405-9141
Fax: 517-887-8071
Sitio web: tcoa.org
Horario: 8:00 AM – 5:00 PM
Lunes - Viernes

La Oficina sobre el Envejecimiento de los Tres Condados no discrimina por motivos de raza, color, religión, sexo, origen nacional, ascendencia, orientación sexual, edad, discapacidad, condición de veterano discapacitado o de veterano de la era de Vietnam, estado civil, y sus características protegidas en cualquiera de sus programas o políticas. La Oficina sobre el Envejecimiento de los Tres Condados cumple con todas las leyes y regulaciones aplicables. Para obtener información detallada sobre la Sección 1557 de la Affordable Care Act (Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio), visite nuestro sitio web en **tcoa.org**.

TCOA se dedica a atraer y retener personal diverso que sea representativo de nuestra comunidad y de los participantes a quienes servimos. TCOA se dedica a crear y mantener un ambiente de trabajo que sea inclusivo, equitativo y acogedor para todos.

ACCREDITED NCQA CASE MANAGEMENT FOR LONG-TERM SERVICES & SUPPORTS 3 YEARS

La Oficina sobre el Envejecimiento de los Tres Condados es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Marzo 2024