



Apoyo para los cuidadores

Cuidar de un miembro de la familia es muy gratificante, pero también puede tener un costo.

El estrés es el principal desafío que enfrentan los más de 600,000 cuidadores familiares que atienden a sus seres queridos en el Estado de Washington.

Tiene ayuda disponible a través del Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores de su localidad.

¡Usted no está solo!

Para recibir más información, visite dshs.wa.gov/altsa

¿Está ayudando a un adulto que necesita atención?

El Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores ofrece recursos e información de utilidad.

Hable con personas conocedoras y dedicadas

El Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores es un servicio que se ofrece a través de la Agencia Local para la Vejez. Para encontrar el Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores de su región, llame a

Conexiones para Vida Comunitaria de Washington al 1-855-567-0252.

Encuentre información en internet

Hay información y recursos de utilidad disponibles en estos dos sitios:

dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/caregiver-resources

washingtoncommunitylivingconnections.org

Encuentre artículos, folletos, consejos, atajos e información sobre los servicios que pueden resolver sus necesidades, preguntas y desafíos.



Transforming lives

DSHS 22-1331 SP (Rev. 10/19) Spanish

Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores

Ayudando a los familiares cuidadores en el Estado de Washington





Ayudando a los familiares cuidadores en el Estado de Washington

La prestación de cuidados presenta desafíos. Muchos cuidadores no saben que tienen ayuda disponible, cómo encontrarla, y por qué es tan importante tenerla.

Obtener información, apoyos y servicios hoy mismo es la mejor manera de asegurarse de estar disponible para sus seres queridos en el futuro.

¿Qué es un familiar cuidador?

Muchas personas que cuidan de un ser querido, amigo o vecino no se consideran cuidadores. Si usted ayuda a un adulto a realizar tareas tales como preparar comidas, cuidado personal, recados, consultas por teléfono o citas médicas, usted es un cuidador.

Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores

El Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores* ayuda a los cuidadores no remunerados de adultos mayores de 18 años de edad. El personal puede ayudarle a:

- Encontrar recursos y servicios locales.
- Encontrar grupos de apoyo y asesoría para cuidadores.
- Obtener entrenamiento sobre temas específicos de cuidado o suministros/equipo para cuidadores.
- Recibir cuidado de relevo si necesita un descanso.
- Hablar de problemas específicos que tenga y ofrecer información práctica y sugerencias para el cuidado.

** Pueden aplicarse ciertos requisitos de elegibilidad, y los servicios pueden variar de comunidad a comunidad.*

Apoyos y servicios a la medida de sus necesidades

En el verano de 2009, el Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores del Estado de Washington inició un nuevo proceso de selección y evaluación para ajustar mejor sus apoyos y servicios a las necesidades específicas de cada familiar cuidador.

El proceso de Evaluación y Derivación Personalizada de Cuidadores (TCARE®) fue desarrollado por la experta en cuidado con reconocimiento a nivel nacional Rhonda Montgomery, Ph. D., y sus colegas de la Universidad de Wisconsin.

Cómo contestar una encuesta TCARE® para cuidadores personales

La encuesta está diseñada como una herramienta de detección que les brinda a usted y al especialista en cuidado una comprensión rápida y completa de su situación actual, su nivel de estrés y las causas del mismo.

Puede contestar la encuesta por teléfono, con un especialista en cuidado anotando sus respuestas, o bien descargarla de internet y contestarla en casa.

Usando los resultados de su encuesta, un especialista en cuidado puede ofrecerle una consulta y apoyos personalizados a la medida.

Para dar el siguiente paso

Tiene ayuda, apoyos y recursos a su disposición para brindar cuidados. Comuníquese con su Programa de Apoyo a Familiares Cuidadores para recibir más información.

"Sentí más esperanza al trabajar con mi especialista en cuidado".

