

Estas conversaciones pueden ser complejas para las familias.

El respeto mutuo y el apoyo en estos aspectos del cuidado pueden ser una situación en la que todos ganan. Si usted es el cuidador familiar designado, comience a hablar sobre estos asuntos con anticipación y frecuencia. Solicite asistencia profesional sobre cómo abordar estos asuntos con su familia. Si usted es familiar del cuidador designado, tómese un minuto y piense en lo que es mejor para el cuidador también. Aunque usted no sea la persona que cuida a su familiar todos los días, tiene un papel fundamental a la hora de garantizar la seguridad y el bienestar de su familiar cuidador. Nadie elige sufrir pérdida de la memoria. **Ya sea que haya elegido ser el cuidador o que su familia lo haya elegido, la familia puede ser más fuerte cuando todos trabajan en equipo.**



NOS IMPORTA

Esperamos que estos consejos le ayuden a cuidarse a sí mismo mientras cuida a su ser querido. Para obtener más apoyo sobre estos y otros asuntos relacionados con el cuidado, llame a la línea de ayuda Care2Caregivers. Nuestro dedicado y comprensivo personal profesional, que está formado por personas que también han sido cuidadores familiares, está aquí para escucharlo y guiarlo.



WHEN YOU CARE • WE ARE THERE

Para obtener más información:

Comprehensive Services on Aging (COPSA) ha estado brindando atención de la salud mental compasiva y sensible a personas de edad avanzada desde 1975. Hay disponible un equipo de psiquiatras geriátricos, asistentes sociales y gerentes de casos para ayudar a las familias con el diagnóstico y el tratamiento. COPSA también ofrece formación para profesionales, cuidadores familiares y la comunidad sobre problemas relacionados con el envejecimiento, la memoria y la salud mental. Care2Caregivers ofrece recursos, derivaciones, información y asesoramiento a cualquier persona que cuide a alguien con pérdida de memoria. Llame para obtener ayuda.

LÍNEA DE AYUDA: 800.424.2494
www.Care2Caregivers.com

RUTGERS HEALTH

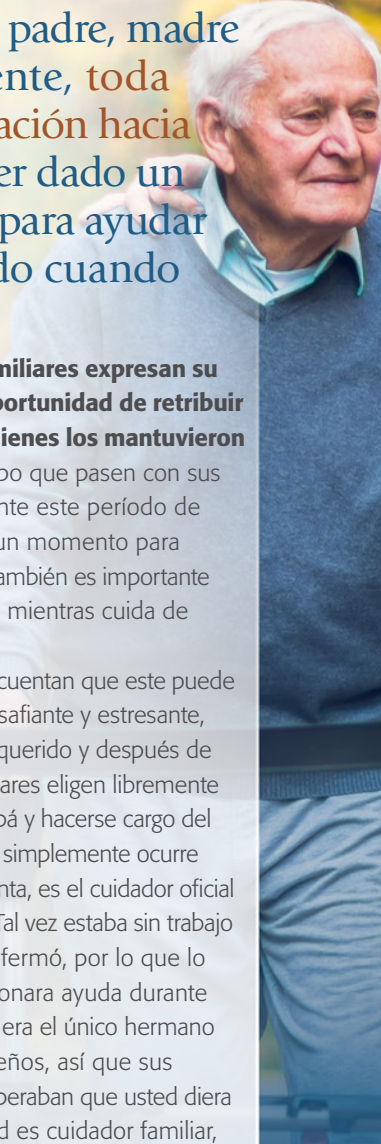
University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer
y Trastornos Relacionados

RUTGERS HEALTH

University Behavioral Health Care
COPSA Instituto para la Enfermedad de Alzheimer
y Trastornos Relacionados

CUIDADORES FAMILIARES CONSIDERACIONES ESPECIALES





Si usted es un familiar que cuida a su padre, madre o a otro pariente, **toda nuestra admiración hacia usted** por haber dado un paso adelante para ayudar a su ser querido cuando lo necesita.

Muchos cuidadores familiares expresan su gratitud por tener la oportunidad de retribuir de alguna manera a quienes los mantuvieron anteriormente.

El tiempo que pasen con sus padres o familiares durante este período de enfermedad puede ser un momento para profundizar la conexión. También es importante que se cuide a sí mismo, mientras cuida de alguien más.

Los cuidadores familiares cuentan que este puede ser un momento muy desafiante y estresante, mientras cuidan a su ser querido y después de su muerte. Algunos familiares eligen libremente mudarse con mamá o papá y hacerse cargo del cuidado. En otras familias, simplemente ocurre y, antes de que se dé cuenta, es el cuidador oficial durante un largo tiempo. Tal vez estaba sin trabajo cuando su tía o tío se enfermó, por lo que lo normal fue que proporcionara ayuda durante algunas semanas. Tal vez era el único hermano que no tenía hijos pequeños, así que sus hermanos y hermanas esperaban que usted diera el paso, y lo hizo. Si usted es cuidador familiar, además de todo lo que hace por su ser querido, ¡sepa que usted también importa! Es importante que se enfoque en su propia salud y bienestar.

A menudo, los cuidadores familiares ponen sus vidas en segundo plano para cuidar a otras personas.

Poner sus vidas en segundo plano puede impedirles aprovechar oportunidades de trabajo que proporcionan cobertura sanitaria y seguridad financiera. Muchos cuidadores dejan su vivienda independiente y segura para mudarse con la persona que necesita cuidados. Cuando su familiar muera o necesite estar en un centro de larga estancia, es posible que no estén disponibles los recursos para ayudarle a restablecer una vivienda segura. Cada situación es diferente. La vida familiar puede ser complicada, especialmente cuando son muchos hermanos o miembros de la familia ampliada.

Si usted es el cuidador principal de un ser querido, es importante que piense en su bienestar general.

Estos son algunos aspectos que debe tener en cuenta y analizar con otros miembros de la familia:

1. Cuidar puede ser un trabajo que demande las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y que le impida buscar empleo fuera de la casa. Tenga en cuenta que si su familia contratara a un asistente de salud a domicilio profesional para hacer todo lo que usted hace las 24 horas, costaría cientos de dólares. Resultaría amable por parte de las familias **establecer una tarifa de compensación justa por los cuidados que usted proporciona.**

2. Cuando su ser querido tenga que ser trasladado a un centro de larga estancia o muera, **¿qué impacto tendrá en su vivienda?** ¿Podrá quedarse en la casa hasta que decida reubicarse? Si no es así, ¿cuáles son sus opciones? ¿Cómo puede brindarle apoyo su familia durante esta transición para que tenga una vivienda segura?
3. Cuidar puede ser agotador, en especial a medida que avanza la enfermedad de su ser querido. **Necesitará descansos frecuentes para cuidar su propia salud y bienestar.** ¿Su familia tiene un plan para compartir el cuidado para que usted descance tranquilamente, ya sea recoger a su ser querido con frecuencia o contratar ayuda para que usted pueda salir?
4. Los cuidadores también tienen urgencias. ¿Qué haría su familia **si le ocurriera algo inesperado** que le impidiera desempeñarse como cuidador? ¿Quién podría intervenir de inmediato para supervisar y brindar atención a corto y a largo plazo?



800.424.2494

www.COPSAInstitute.com