

Cuidar puede ser gratificante, pero también puede significar una carga.

El estrés es el desafío número uno que enfrentan los más de 600.000 cuidadores familiares que cuidan a sus seres queridos en el estado de Washington.

Existe ayuda disponible a través del Programa de apoyo para cuidadores familiares de su localidad. **¡Usted no está solo!**



## ¿Se encuentra usted ayudando a un adulto que necesita cuidado?

El Programa de apoyo para cuidadores familiares ofrece recursos e información útiles.

### Hable con personas comprensivas e informadas

El Programa de apoyo para cuidadores familiares es un servicio ofrecido a través de la Agencia Local para la Vejez. Encuentre el Programa de apoyo para cuidadores familiares de su área:

- Buscado a la Agencia Local para la Vejez en las páginas amarillas bajo "Senior Services".
- Visitando [www.adsa.dshs.wa.gov](http://www.adsa.dshs.wa.gov) y haciendo clic en "Local Services".
- Llamando al 1-800-422-3263.

### Encuentre información en Internet

La información y los recursos útiles se encuentran disponibles en:

[www.adsa.dshs.wa.gov/caregiving](http://www.adsa.dshs.wa.gov/caregiving)

Encuentre artículos, folletos, consejos, atajos e información acerca de los servicios que puedan abordar sus necesidades, preguntas y desafíos.

## Programa de apoyo para cuidadores familiares



Ayudando a los cuidadores familiares en el estado de Washington



ADSA Aging & Disability  
Services Administration

DSHS 22-1331 SP (9/09)



## Ayudando a los cuidadores familiares en el estado de Washington

Cuidar puede tener sus desafíos. Muchos cuidadores no son conscientes de que existe ayuda disponible, no saben cómo encontrarla ni por qué es tan importante tenerla.

Conseguir información, ayuda y servicios ahora es la mejor manera de asegurarse de que usted estará junto a sus seres queridos en el futuro.

Muchas personas que cuidan a un ser querido, amigo o vecino no se ven a sí mismos como cuidadores. Si está ayudando a un adulto con las tareas, como la preparación de alimentos, el cuidado personal, las compras, los registros telefónicos o las citas médicas, usted es un cuidador.

El Programa de apoyo para cuidadores familiares\* ayuda a los cuidadores de adultos de 18 años de edad o más que no reciben remuneración.

El personal puede ayudarle a:

- Encontrar recursos/servicios locales.
- Encontrar grupos de apoyo y asesoramiento para cuidadores.
- Recibir capacitación acerca de temas específicos del cuidado o de los suministros/equipos del cuidador.
- Conseguir cuidado de relevo en caso necesite un descanso.
- Hablar acerca de problemas específicos por los que usted está atravesando y ofrecer información práctica y sugerencias respecto al cuidado.

\* Se pueden aplicar ciertos requisitos de elegibilidad y los servicios varían en cada comunidad.

## Adaptando el apoyo y los servicios para usted

En el verano de 2009, el Programa de apoyo para cuidadores familiares del estado de Washington presentó un nuevo proceso de revisión y evaluación para adaptar mejor el apoyo y los servicios a las necesidades únicas de un cuidador familiar.

El proceso Tailored Caregiver Assessment and Referral [Evaluación y derivación adaptada para cuidadores] (TCARE®) fue desarrollado por la experta en el cuidado, respetada a nivel nacional, Rhonda Montgomery, Ph.D., y sus colegas en la Universidad de Wisconsin.

## Realizando una encuesta personal de TCARE® para cuidadores

La encuesta está diseñada como una herramienta de revisión para brindar de manera rápida a usted y al especialista en cuidadores una mejor comprensión de su situación actual, así como las fuentes y el nivel de su estrés.

Usted puede realizar la encuesta por teléfono con un especialista en cuidadores grabando sus respuestas o puede descargarla de Internet y llenarla en casa.

En función de los resultados de su encuesta, un especialista en cuidadores puede luego ofrecerle asesoramiento y apoyo adaptados de manera personal.

## Dando el siguiente paso

La ayuda, el apoyo y los recursos se encuentran a su disposición durante su jornada de cuidado. Comuníquese con su Programa de apoyo para cuidadores familiares para obtener mayor información.



“  
Sentí mayor esperanza trabajando con mi especialista en cuidadores.

”