

## ¿Ha atravesado o está atravesando alguna de las siguientes situaciones?

- He tenido que hacer adaptaciones para trabajar, pasar tiempo con mi familia y para dedicarme a mis finanzas para cuidar a mi ser querido.
- He cambiado mis planes personales para cuidar a mi ser querido.
- Soy responsable de las demandas de otros miembros de mi familia.
- Es angustiante ver a la persona que estoy cuidando cambiar tanto con respecto a quien era antes.
- Algunas conductas de la persona a quien cuido son molestas.
- Proveer cuidados se ha vuelto una presión física.
- Duermo interrumpidamente por la noche.
- No tengo tiempo para visitar a mis amigos ni para dedicarme a mis pasatiempos.
- Me siento completamente abrumado como cuidador.

Si ha marcado alguno de los puntos anteriores, es posible que esté sufriendo de estrés del cuidador. Puede beneficiarse de los servicios que su Programa de Apoyo a Cuidadores de Familiares local le brinda.

## Cómo obtener servicios

Comuníquese con la Conexión de Recursos de Envejecimiento y Discapacidad (ADRC, por sus siglas en inglés) para hablar con un especialista en información y asistencia o con un asesor de opciones que pueda ayudar a identificar los servicios que pueden brindarle apoyo en su rol importante como cuidador.

Si no es elegible para participar en el Programa de Apoyo a Cuidadores de Familiares, es posible que la ADRC pueda ayudarlo de todas maneras.

[www.ADRCofofOregon.org](http://www.ADRCofofOregon.org)  
1-855-ORE-ADRC (673-2372)



De solicitarse, este documento se facilitará en otros formatos a personas con discapacidades o en otros idiomas, aparte del inglés, para las personas con un nivel de comprensión de inglés limitado. Para solicitar este folleto en otro formato o idioma, envíe un mensaje de correo electrónico a [spd.web@state.or.us](mailto:spd.web@state.or.us), o bien llame al 1-800-282-8096 (voz o TTY).

SP DHS 9665 (07/2014)

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS

Ancianos y personas con discapacidades

## Programa de Apoyo a Cuidadores de Familiares



## ¿Ayuda a alguien que conoce en los siguientes aspectos?:

- Transporte
- Tareas domésticas
- Preparación de comidas
- Medicamentos
- Citas médicas
- Administración de las finanzas
- Control de afecciones crónicas como diabetes, demencia o caídas
- Sentarse en la silla de ruedas o bajarse de esta, acostarse en la cama o levantarse de esta
- Vestirse

Si es así, es posible que pueda obtener ayuda a través del Programa de Apoyo a Cuidadores de Familiares.



## ¿Quién es elegible?

El Programa de Apoyo a Cuidadores de Familiares puede brindarle asistencia si usted está ayudando a alguien que tiene las siguientes características:

- Tiene al menos 60 años de edad.
- Independientemente de su edad, tiene enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia.
- Tiene 18 años o menos y usted es un familiar mayor (no es el padre ni la madre) que tiene 55 años o más.
- Un adulto con una discapacidad y usted es un familiar mayor (no es el padre ni la madre) que tiene 55 años o más.

Nota: Los servicios variarán de un área a otra. Hable con el personal local de la ADRC para determinar qué servicios se brindan en su área.



## Los servicios que se pueden ofrecer en su área son los siguientes:

- **Información y remisión** sobre recursos y servicios en su comunidad.
- **Asesoramiento individual** para ayudarlo a tomar decisiones en su rol de cuidador.
- **Capacitación sobre** cómo proveer cuidados para mejorar su rol como cuidador.
- **Grupos de apoyo** donde puede hablar sobre sus experiencias como cuidador con otras personas que pueden ayudarlo a tomar decisiones y resolver problemas en las situaciones en que actúa como cuidador.
- **Atención de relevo** que ofrece un breve descanso de sus tareas como cuidador mediante la provisión de un reemplazo de apoyo en el hogar de corto plazo, un programa para adultos de día o arreglos de vivienda alternativos para los cuidados nocturnos.
- **Otros servicios** que complementan las tareas del cuidador y hacen que estas sean más fáciles y seguras. Estos servicios también pueden aumentar la independencia de su ser querido. Los servicios pueden incluir asistencia legal, transporte, modificaciones en el hogar, equipos o tecnología de asistencia.