Camino al Relevo

PARA QUIENES APOYAN A UN ADULTO MAYOR O A ALGUIEN CON DISCAPACIDAD

Camino al Relevo fue creado con fondos de la Beca Federal de ACL Relevo en el Transcurso de Vida 90LRLI0010-02-03 y desarrollado por Informando a Familias, un recurso proporcionado por el Consejo de Discapacidades de Desarrollo en el Estado de Washington, en asociación con la Administración de Discapacidades de Desarrollo en el Estado de Washington, La Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo, y PAVE, que administra el Relevo en el Transcurso de Vida WA.

CONTENIDO

¿Para quién es este kit de herramientas? 2

¿Qué es el relevo? 2

¿Qué aspecto tiene el relevo? 2

Estrés del cuidador 3

Empiece justo donde está (cuestionario) 4

Traer a alguien nuevo a su hogar 5

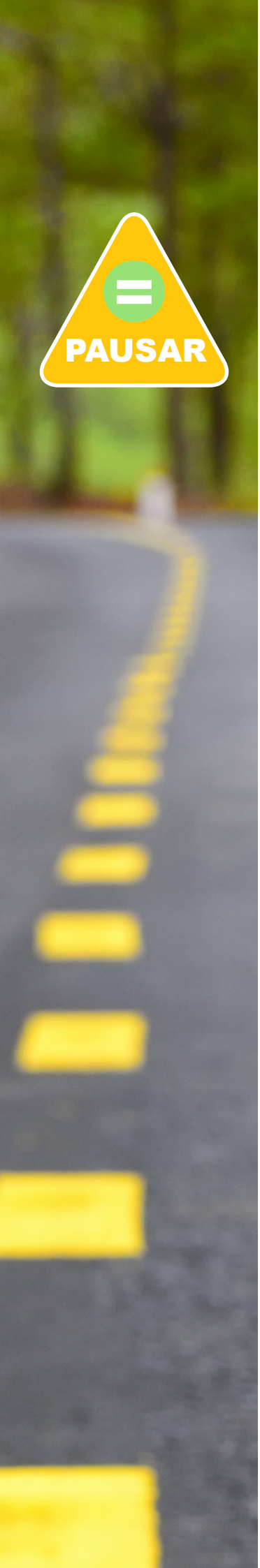
Servicios financiados por Medicaid 6

Programa de bonos de relevo de por vida 8

Recursos comunitarios y otras opciones 10

Lista de verificación para nuevos cuidadores 12

Recursos de asistencia de tecnología 13



¿Para quién es este conjunto de herramientas?

La información de este conjunto de herramientas es para cualquier persona que brinde atención y apoyo a un familiar. A un amigo que sea un ...

- adulto mayor
- niño o adulto con una discapacidad del desarrollo o de otro tipo
- adulto con lesión cerebral traumática

Aunque usted pueda tener dificultades para verse a sí mismo como un cuidador, eso es lo que usted es cuando ofrece su apoyo a un familiar o a un amigo. No solo describe lo que hace --cuidar-- muchos programas utilizan este término para identificar quién puede recibir servicios de relevo y otras formas de apoyo.

¿Qué es el relevo?

El cuidado de relevo es un descanso a corto plazo para usted, y para los miembros de su familia o amigos.

Ser un cuidador no disminuye el valor o la capacidad de su familiar o amigo de vivir lo más independientemente posible, pero se reconoce la necesidad de tomarse un descanso para si mismo.

El relevo puede brindarle a su familiar o amigo, la oportunidad de ampliar su apoyo social y explorar nuevos intereses mientras se toma un descanso para si mismo.

¿Qué aspecto tiene el relevo?

Personas, Actividades, Tecnología

Hay muchas formas diferentes de encontrar un relevo que se adapte a las necesidades de usted y su familiar - desde cuidadores pagados hasta recursos comunitarios locales, tecnología inteligente y formas sencillas de tener su tiempo libre para descansar o hacer otras cosas.

Además de los consejos y planes para la planificación del cuidado, cada sección de este conjunto de herramientas describe las personas, las actividades y la tecnología que pueden estar disponibles para usted y su familiar o amigo con la ayuda de:

- **Servicios financiados por Medicaid**
- **Relevo de vida útil WA**
- **Recursos comunitarios y otras opciones**

Estrés del Cuidador

Conozca las señales.

Poner las necesidades de todos los demás antes que las suyas, puede resolver un estrés inmediato; sin embargo, a largo plazo, puede conducir a un aumento de ansiedad, frustración, sentimientos abrumadores, resentimiento, depresión, agotamiento e incluso enfermedad.

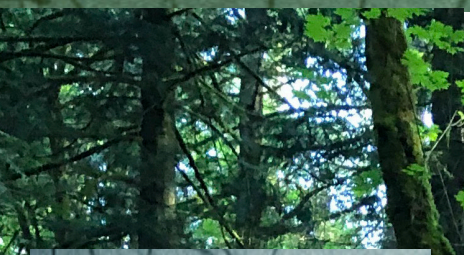
Ya sea que se considere un cuidador o no, estas son todas las señales de estrés en un cuidador.

No importa cuántas cosas haya que hacer, usted es solo una persona.

Un buen cuidado personal significa encontrar formas de atender su salud física, mental y emocional. Si no lo hace por sí mismo, hágalo para su ser querido, porque para poder asistirlos a ellos, usted necesita cuidarse asi mismo.

Haga de su cuidado personal un hábito diario. Ya sea dando un paseo, escuchando música, ver una película, socializar con con amigos, permitir que otros le ayuden con las tareas del hogar y el trabajo del jardín, o contratar a un cuidador remunerado, hay muchas formas de cuidarse usted mismo.

Empiece Justo Donde Está



CONSEJOS

Cuando alguien le pregunte: "¿Qué puedo hacer por usted?" simplemente considere que puede ahorrarse tiempo en cosas que le liberan para poder hacer otras cosas.

Algo tan simple como hacer un pedido para suministros de incontinencia, toallitas o grapas, pueden ahorrarle un viaje a la tienda.

O tal vez tomando la oferta de alguien que se ofrezca para cortar el césped, hacer tareas del hogar o arreglar una comida con otros que también quieren ayudar, pero no saben cómo.

Tómese unos momentos para explorar lo que podría ofrecerle un relevo en su vida y lo que debe hacer para que eso suceda.

Si tuviera algo de tiempo para mí, me gustaría _____

_____

_____

Si mi familiar o amigo tuviera a alguien que lo apoyara mientras yo me tomo un descanso, su actividad o persona favorita para ver sería _____

_____

_____

Me gustaría tomar un descanso, pero me preocupa que ___

_____

_____

Para sentirme cómodo/a tomando un descanso, lo que necesito que suceda es _____

_____

_____

Para que mi familiar o amigo esté de acuerdo con la idea de tener a alguien más que le brinde apoyo, necesitan podero

_____

_____

Mi mayor desafío para tener un relevo para mí y mi familiar o amigo es _____

_____

La persona con la que me siento más cómodo/a para pedirle ayuda para superar este desafío es _____

_____

Traer a alguien nuevo a su hogar puede ser difícil.

Traer a alguien nuevo a su hogar puede ser difícil.

Su familiar o amigo puede estar teniendo estrés relacionado con el envejecimiento. Puede haber consideraciones culturales o estigmas relacionados con tener un proveedor de atención, y puede haber preocupaciones sobre la capacidad de otra persona para comprender y proporcionar el tipo de apoyo que su familiar o amigo necesita.

Involucre a su familiar o amigo.

Independientemente de la edad o discapacidad de su familiar o amigo, tener un cuidador que lo apoye a usted en su hogar o comunidad puede representar una pérdida de independencia y control. Dejele saber a algunmiembro de de la familia que usted necesita ayuda. Pregúntele sobre qué tipo de apoyo le gustaría tener.

Tómelo con calma.

Es posible que su familiar o amigo necesite adaptarse a la idea de tener a alguien nuevo apoyándolos a ellos o a usted. Usted quiza se preocupe por saber si es un buen candidato.

Empiece por entrevistar al proveedor de servicios de relevo y conózcalo. Tenga una comprensión clara de lo que quiere usted que haga y qué tipo de persona sería para trabajar en equipo. Por ejemplo ¿Hay rasgos personales que serían un factor decisivo? Claramente defina su papel y las expectativas que tiene del candidato.

Cuando tenga todo en orden, está bien quedarse en su casa (haga algún trabajo, o jardinería, o pasatiempo, por ejemplo). Usted no tiene que irse de su casa cuando el proveedor de servicios de relevo esté allí, hasta que usted se sienta confiado y seguro en hacerlo. Confíe en sus instintos. Si no se siente bien, está bien buscar otro cuidador.

Haga una carpeta y una lista de verificación.

Haga una carpeta que incluya todas las evaluaciones, preocupaciones medicas, necesidades de comunicación, lo que le gusta y lo que no le gusta. Incluya un plan y una lista de verificación con consejos sobre cómo cuidar al miembro de su familia o a su amigo, incluyendo lo que le gusta y lo que no le gusta. (Consulte la “Lista de verificación para nuevos cuidadores” en la página 12 para obtener ideas).

“Pídale al nuevo cuidador que le vea trabajar por un tiempo antes de quedarse solo. Esto ayuda a construir relaciones de confianza, y también ayuda mucho con la capacitación en el trabajo.”

—Darla H., Vancouver

Medicaid: Servicios y Programas

Si su familiar tiene una discapacidad o es un adulto mayor, puede ser elegible para los servicios de apoyo financiado por Medicaid que brindan asistencia con las actividades diarias en el hogar y en la comunidad.

¿Cómo es este programa?

Personas que brindan relevo

Los servicios de relevo pagados, son proporcionados por cuidadores capacitados para ayudar a las personas con discapacidades y a los adultos mayores en el hogar o en la comunidad. Algunos trabajan como proveedores individuales y otros trabajan para agencias. Los servicios pueden ser proporcionados por alguien que encuentre através de un recurso de referencia, o por alguien que conozca y en quien confíe y se convierta en un proveedor contratado para su familiar o amigo.

Actividades que ofrecen relevo

Algunos de los servicios los llaman específicamente descansos o cuidados de relevo, pero hay muchas formas de tomar estos descansos, incluyendo actividades en la comunidad. Dependiendo en la elegibilidad, las actividades para su familiar oamigo pueden incluir:

- asistencia con la vida diaria (desde la higiene personal y limpieza, hasta cocinar e ir de compras)
- conectando con recursos y personas de la comunidad
- programas y actividades recreativas, como campamentos para
- gente con discapacidades

Tecnología

Tecnología (también llamada tecnología de asistencia) como Sistemas Personales de Respuesta a Emergencias (por ejemplo, detección de caídas, dispensadores de medicamentos y recordatorios), así como puertas e interruptores activados por voz y otros tipos de tecnología inteligente para el hogar, puede aumentar la independencia y al mismo tiempo le brinda cierta tranquilidad.

CÓMO ENCONTRAR PROVEEDORES

Carina Care

Carina Care es un servicio gratis en línea que ayuda a conectar clientes, recibir Medicaid, atención domiciliaria financiada con proveedores individuales que satisfacen sus necesidades y han sido contratados a través del DSHS. Obtenga más información en: carinacare.com

Gente que usted conozca

Gente de confianza que usted conozca puede convertirse en un proveedor de relevo contratado. Visite: informingfamilies.org/ ip-contracting-dda y conozca cómo funciona para los clientes de DDA.

¿Para quién es este programa?

Personas mayores y adultos con discapacidades

Personas mayores de 65 años que cumplen con los requisitos funcionales y económicos pueden recibir una variedad de servicios a través de los **Servicios del Hogar y la Comunidad (HCS)**.

Cuidadores no remunerados de adultos de 55 años o más que cumplen la elegibilidad funcional y financiera pueden recibir cuidado de relevo y otros servicios de apoyo necesarios como educación para cuidadores, grupos de apoyo, tareas del hogar, diligencias y otros servicios.

CÓMO APLICAR

Comuníquese con su oficina local de HCS o Agencia de área para personas mayores. Para una lista de ubicaciones visite waclc.org.

Personas con discapacidades del desarrollo (todas edades) y niños con discapacidades

Niños y adultos con discapacidades del desarrollo que cumplen con los criterios de elegibilidad por la **Administración de Discapacidades del Desarrollo (DDA)**, puedieran recibir relevo, cuidado personal, tecnología de asistencia, participación comunitaria de apoyo y otros servicios proporcionados a través de la exencion de los Servicios Basados en el Hogar y la Communidad comunitarios y la Primera Eleccion Comunitaria (CFC).

Los niños con discapacidades que no son elegibles para DDA aún pueden poder recibir CFC a través de DDA.

CÓMO APLICAR

Visite dshs.wa.gov/dda para pedir una solicitud o para más información sobre los servicios y la elegibilidad de la DDA.

> **Mi hijo Gerik siempre usó todo su relevo y cuidado personal de DDA. Entonces agregamos Primera Elección Comunitaria de adquisición de habilidades, y después una guía comunitaria. Nosotros pagamos por nosotros mismos equitación terapéutica. Todos de este conjunto nos ha ayudado a crear una buena vida para Gerik, y es todo un relevo para nosotros.**
>
> ***—Michelle W., Ellensburg***

Programa de bonos de Relevo de Lifespan WA

Lifespan Respite WASHINGTON

Recursos para contratar a un proveedor: lifespanrespitewa.org.

El relevo de Lifespan WA ofrece soporte en forma de bonos o mini becas para cuidadores no remunerados que apoyan a un familiar, amigo o vecino que tiene una necesidad o condición especial. Reconociendo la importante relación entre un cuidador y el beneficiario del cuidado, el programa ofrece descansos a corto plazo.

¿Cómo es este programa?

El relevo de Lifespan WA proporciona bonos o subvenciones hasta de $1,000 que un cuidador calificado puede usar con un proveedor de relevo de Lifespan.

Personas que brindan un relevo de Lifespan

En el Estado de Washington, es esencial que nuestro registro de proveedores tenga verificaciones de antecedentes para sus empleados, tener prueba de aseguranza y estar de acuerdo con requisitos adicionales. El proveedor registrado que usted seleccione, enviara sus facturas por los servicios prestados de relevo a Lifespan y el monto del bono / subvención se utilizará para pagar estos costos.

Actividades cubiertas por el relevo de bonos de Lifespan

- Servicios a domicilio (incluyendo supervisión, limpieza ligera, lavandería, preparación de comidas ligeras)
- Día de campo
- Campamento nocturno
- Servicios diurnos para adultos

Recursos para contratar a un proveedor

¿Cómo entrevisto a un cuidador? ¿Qué preguntas debo hacer? Cuáles son algunas cosas en las que pensar y buscar cuando se contrata? Encuentre respuestas a estas y otras preguntas en: lifespanrespitewa.org/resources.

¿Para quien es este programa?

Los bonos o becas de Lifespan Respite son para cuidadores no-pagados que brindan 40 horas o más por semana de atención / apoyo a una persona de cualquier edad. Los cuidadores pueden brindar apoyo a un familiar, amigo o vecino a quien nos referimos como un beneficiario de atención.

La elegibilidad también incluye:

- Ser residente del estado de Washington;
- Su familiar no está inscrito en Medicaid u otro programa que proporciona servicio de relevo, y no está programado para recibir servicios dentro de los 30 días de solicitud; y,
- No puede pagar en forma privada el relevo por su cuenta

Se dará prioridad a las familias elegibles que no hayanrecibido previamente un bono. Si la financiación es limitada, se hara todo lo posible para distribuir fondos a los cuidadores que viven en el lado este y el lado oeste del Estado. De vez en cuando, el programa puede obtener ingresos por las condiciones de los beneficiarios de la atención (p. ej. Lesión (TBI), Lesión / Parálisis de la Médula Espinal, etc.).

Cómo aplicar

Visite lifespanrespitewa.org para descargar una aplicación.

Para obtener respuestas a preguntas o ayuda para completar la solicitud, envíe un correo electrónico a getrespite@wapave.org o llame1-800-5-PARENT, ext. 105.

Lifespan Respite Washington es administrado por PAVE (Alianzas para la acción, Voces para el empoderamiento).

¿Está cuidando a una persona con pérdida de memoria o demencia? La guia de ruta para cuidadores de la demencia del estado de Washington puede ayudarlo a encontrar la información y el apoyo que necesita, sin importar en qué parte de su viaje usted se encuentre.

Opciones creativas y otros recursos

El relevo viene en varias formas y tamaños, incluyendo formas gratuitas y de bajo costo para que pueda tomar un descanso, obtener apoyo y conectarse con otros mientras su familiar o amigo hace cosas que le gustan.

¿Cómo es este programa?

Actividades para su familiar

Muchas organizaciones locales ofrecen actividades donde el miembro de su familia o amigo puede socializar o hacer ejercicio (en persona o virtualmente). Busque en línea la lista de su YMCA local, Parques y Recreaciónes, centros para personas mayores, comunidad de fe, bibliotecas, granjas y más. O bien, conéctese con otras familias a través de programas que le brinden información y recursos (consulte la página siguiente a la derecha para ver la lista de programas).

Apoyo y relevo para usted

Haga cosas que le den energía, como:

- Pasar tiempo solo y tranquilo.
- Dar un paseo, hacer jardinería o escuchar música.
- Conectarse con sus amigos para obtener apoyo o diversión.
- Ser físicamente activo o creativo.

Ya sea 30 minutos o toda una tarde, noche o fin de semana, encuentre formas de recuperar su energía. No subestime el poder de una siesta o un café con un amigo. Reconocemos que puede ser difícil y abrumador encontrar soluciones por su cuenta, e igualmente difícil de alcanzar. Considere conectarse con otros cuidadores familiares que lo “entiendan” (vea la página siguiente a la derecha) para obtener apoyo, aliento e ideas.

Recursos adicionales de relevo

Conexiones de vida comunitaria: waclc.org
Red Nacional de Relevo ARCH: archrespite.org

¿Para quien es este programa?

Adultos con discapacidades

Programa de apoyo para cuidadores de familiares (FCSP)
Relevo limitado para cuidadores de familiares que brindan atención no remunerada a una persona mayor o un adulto con una discapacidad. Los servicios se brindan a través de las agencias locales para personas mayores. Para conocer las oficinas locales, visite waclc.org.

Niños y adultos con I/DD

De padre a padre (P2P)
Para familias de personas con discapacidades intelectuales y del desarrollo (I/DD). Muchos P2P ofrecen noche de descanso familiar, que ofrece actividades para el niño mientras los padres tienen una noche libre. Busque P2P cerca de usted: arcwa.org-parent-to-parent.

Niños en Cuidado por Familiares

Programa de Apoyo Para Parientes Cuidadores (KCSP)
El navegador de recursos para los parientes está ahí para ayudarlo a usted y a otros abuelos y parientes que crían hijos: dshs.wa.gov/kinshipcare.

Veteranos

Departamento de Asuntos de Veteranos
Hasta 30 días de relevo por año de calendario para la familia de cuidadores de veteranos en sus centros o en sus comunidades. Obtenga más información: caregiver.va.gov.

Programa de miembros familiares excepcionales
Cuidado y apoyo de relevo para familias con un miembro que tiene una necesidad especial o una discapacidad. Obtenga más información en Childcare Aware: childcareaware.org/fee-assistancerespite

Diversidad extensión y apoyo

Los capítulos de padre a padre a lo largo de el estado tiene coordinadores para ayudar a familias culturalmente y lingüísticamente diversas . Para obtener información de contacto y recursos , visite: arcwa.org/parent-to-parent/cultural-diversity.

Lista de Verificación para Nuevos

Haga una carpeta que contenga información esencial para ayudar a su familiar. Use la lista de verificación a continuación para organizar toda la información necesaria para ayudar a que alguien nuevo que ingrese a su hogar sea la mejor opción para usted y su familiar.

Asegúrese de involucrar a su familiar o amigo en la elaboración de una lista de las cosas que son importantes para ellos. Preste atención a cualquier incomodidad o estigma que puedan sentir por tener a alguien que los apoye. Pídales ayuda para resolver problemas para que ambos obtengan el apoyo que necesitan.

Los siguientes elementos de la lista de verificación pueden ayudarlo a iniciar la conversación con su familiar y ayudar a los nuevos cuidadores a tener un buen comienzo.

- ☐ Lo que le gusta, lo que no le gusta, las fortalezas y las habilidades de su familiar
- ☐ Rutina diaria (actividades dentro y fuera del hogar)
- ☐ Programación de transporte e información de contacto
- ☐ Instrucciones de cuidado (donde sea necesario) para:
  - ○ comer y beber
  - ○ supervisión
  - ○ interpretar comportamientos y otras formas de comunicación
  - ○ cuidado personal
  - ○ ascensores y traslados
  - ○ entrando a la comunidad
- ☐ Necesidades y preferencias dietéticas
- ☐ Ubicación de:
  - ○ Suministros de cuidado (almohadillas para incontinencia, toallitas, tubos de alimentación, guantes, mascarillas, etc.)
  - ○ Suministros de primeros auxilios
  - ○ Cierre las válvulas de gas / agua / electricidad
  - ○ Hoja de datos médicos de emergencia (para descargar un formulario que se puede completar), visite: 911ready.org/documents/emergency_preparedness_docs/Emergency_Medical_Data.pdf.
- ☐ Estrategias para el éxito: ¿qué funciona y qué no?
- ☐ Riesgos y preocupaciones
- ☐ Lo que se debe y no se debe hacer con la limpieza y el control de infecciones
- ☐ Evaluacion de servicios y planes de atención
- ☐ Plan de emergencia

Tecnología de Recursos de Asistencia

Ya sea para la comunicación o asistencia, la tecnología crea independencia y acceso a lugares, personas y actividades que mejoran la vida de las personas con discapacidades y los adultos mayores, al mismo tiempo que le brinda a los cuidadores un descanso y tranquilidad.

ABLELINK

Productos para acceder a la tecnología para una mayor independencia. Incluye: aplicación de viaje; programador diario; e instrucciones para las tareas diarias de todo tipo. Obtenga más información: ablelinktech.com.

FONDO DE ACCESO NW

Préstamos a bajo interés para que las personas compren tecnología de asistencia. Obtenga más información: nwaccessfund.org.

OFICINA DE SORDOS Y DIFICULTAD AUDITIVA

Proporciona igualdad de oportunidades de acceso a una comunicación eficaz. Para obtener más información, visite: dshs.wa.gov/altsa/odhh/about-odhh.

QLINK INALÁMBRICO

Proveedor líder de Lifeline, un programa gratuito de beneficios del gobierno que ofrece servicio gratuito de telefonía celular a personas elegibles. Califique a través de programas como SNAP y Medicaid, o según los ingresos de su hogar: qlinkwireless.com.

DISTRIBUCIÓN DE EQUIPOS DE TELECOMUNICACIONES (TED)

Capacitación y equipos de telecomunicaciones gratuitos y de bajo costo para personas sordas, con problemas de audición o con problemas del habla: informingfamilies.org/ted.

PROGRAMA DE ASISTENCIA DE TECNOLOGÍA ASISTIVA DE WASHINGTON

Recursos y servicios para ayudar en la selección y uso de tecnología de asistencia (AT) para la escuela, el trabajo, el hogar y la comunidad. Obtenga más información: watap.org.

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS PARA CIEGOS (DSB)

DSB brinda servicios para personas de todas las edades que son ciegas o tienen baja visión en Washington: dsb.wa.gov.

¿Sabía que la detección de caídas, recordatorios de medicamentos, tecnología del hogar inteligente y otros tipos de asistencia, se le puede proporcionar tecnología a través de algunos servicios financiados por Medicaid? Consulte las páginas 6-7, “Servicios y programas financiados por Medicaid” en la página 6.

informingfamilies.org