



Cómo Encontrar Recursos Comunitarios

La Ayuda de la Familia, los Amigos y la Comunidad

Cuidar de un ser querido supone un gran esfuerzo. Sin embargo, es importante señalar que usted no está solo y que hay ayuda a su disposición. Su ser querido es importante, pero usted también lo es. Sus familiares, amigos y voluntarios de la comunidad pueden ayudar. Sólo tiene que pedirselo.

Lo que debe saber

Cuidar de un ser querido puede ser un trabajo de tiempo completo. Para organizarlo, haga una lista con las tareas necesarias y las personas a las que puede pedir ayuda. Es probable que necesite la ayuda o el apoyo de otras personas para las siguientes:

- Tareas del hogar: cocinar, lavar ropa, limpiar, trabajos de reparación y cuidar del jardín
- Otras tareas: llevar a su ser querido a las visitas médicas, hacer las compras y reunir información sobre los servicios y tipos de ayuda financieras
- Visitas sociales. Recuerde a los demás que su ser querido disfruta cuando lo visitan. Durante esas visitas usted también puede darse un pequeño descanso. Por ejemplo, podría ir de compras o a almorzar con amistades

Es importante la ayuda de familiares y amigos

Los familiares, los amigos y los voluntarios de la comunidad pueden ayudarle a atender mejor a su ser querido. La ayuda de los demás es importante por las siguientes razones:

- Compartir el trabajo entre varios ayudará a que su ser querido permanezca en su hogar.
- Recibir apoyo le permitirá a usted cuidarse mejor.
- El poder dar ayuda hace que todos se sientan como parte de la familia. Déles esa oportunidad.

Pida la ayuda que necesita

Pregúntele a su ser querido qué piensa de la idea de recibir ayuda de otras personas. Su ser querido tiene derecho a participar en estas decisiones. Asegúrese de que se sienta a gusto con las personas dispuestas a ayudar. Hable con éstas claramente y pídale lo que necesita. Es importante que todas entiendan los efectos que el derrame cerebral ha tenido en su ser querido.

Cómo encontrar voluntarios en la comunidad

Póngase en contacto con su iglesia, centro comunitario, centro de ancianos u organización de veteranos de su zona. También infórmese de si hay voluntarios en su zona a través de:

- El trabajador social del Hospital de Veteranos (VA)
- La oficina local de la Agencia de la Zona para Personas Mayores (Area Agency on Aging; llame al 1-800-677-1116, en inglés y español)
- Family Care Navigator, una guía en el Internet para cuidadores (llame al 1-800-445-8106, en inglés).

http://caregiver.org/caregiver/jsp/fcn_content_node.jsp?nodeid=2083

Prepare un plan de acción para las situaciones de emergencia antes de que ocurran

- Tenga una lista con los números de teléfono de las personas que le pueden ayudar.
- Decida quiénes pueden ocuparse de las diferentes necesidades de emergencia que puedan surgir. Por ejemplo, ¿quién puede llevar a su ser querido al hospital? ¿Quién puede ir a buscar medicinas a altas horas de la noche? ¿Quién puede quedarse con su ser querido si usted se pone enfermo?
- Tenga a mano un paquete de emergencia que contenga medicinas, ropa y alimentos especiales, además de las instrucciones relativas al cuidado de su ser querido.

Consejos útiles

- Organice una reunión con los familiares, amigos y voluntarios. Al trabajar todos juntos, conseguirán que su ser querido reciba el mejor cuidado posible.
- Acepte que le podría resultar difícil pedir ayuda.
- Déles las gracias a todas las personas que presten ayuda. No hay mejor recompensa posible.
- Si piensa contratar a alguien para que lo ayude, evalúe bien a las personas interesadas en el trabajo. Si alguna de ellas no está asociada a una agencia de cuidados, consiga al menos dos referencias antes de contratarla.

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Recuerde

- Compartir el trabajo entre varios ayudará a que su ser querido permanezca en el hogar habitual.
- El bienestar de usted también es importante. Por eso, no dude en pedir la ayuda que necesita.
- Encontrará que familiares, amigos y otras personas están dispuestos a ofrecer su ayuda.

Otros Recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite

<https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

Connecting for Care (Cuidadores Conectados)

Web: <http://www.thefamilycaregiver.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-896-3650

Faith in Action Volunteers (Voluntarios de la Fe en Acción)

Web: <http://www.fianationalnetwork.org> (en inglés)

Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia)

Web: <http://www.caregiver.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-445-8106

Family Caregiver Alliance (Alianza para Cuidadores de Familia) ofrece la Family Care Navigator (en inglés), una guía en el Internet con información de apoyo para los cuidadores de familia, según el estado.

http://caregiver.org/caregiver/jsp/fcn_content_node.jsp?nodeid=2083

National Family Caregivers Association (Asociación Nacional de Cuidadores de Familia)

Web: <http://www.nfcacares.org> (en inglés)

Teléfono: 1-800-896-3650

Si desea más información sobre el cuidado de personas afectadas por un derrame cerebral, visite la página de inicio de RESCUE: <https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp>.

National Family Caregivers Association (Asociación Nacional de Cuidadores de Familia) cuenta con información de apoyo para cuidadores. En la página del Internet, usted podrá informarse sobre cómo escoger un hogar de ancianos y localizar servicios de cuidados de la salud en el hogar. Encontrará información sobre los grupos de apoyo y los servicios para cuidadores, además de guías prácticas para obtener la ayuda y el apoyo que necesita.

Referencias: Family Caregiver Alliance. (2008). *National Center on Caregiving*. Obtenido el 9 de diciembre de 2008 de http://www.caregiver.org/caregiver/jsp/content_node.jsp?nodeid=407; National Family Caregivers Association and National Alliance for Caregiving. (2004). *Family Caregiving 101*. Obtenido el 9 de diciembre de 2008 http://www.familycaregiving101.org/top_10/.



Estos materiales fueron creados para el proyecto:
**Web-Based Informational Materials for
Caregivers of Veterans Post-Stroke**
**(Materiales Informativos Basados en Internet
para Cuidadores de Veteranos Afectados
por un Derrame Cerebral)**

Número de proyecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)

